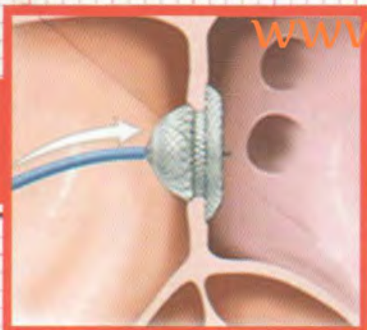
گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

سالی دووەم
18-19
FEB - MAR 2012
www.pzishkmagazine.com



(کلۆرۆفۆرم)
لە مەلەوانگەی داخراودا



کوونی نێوان گوێچکەلەکانی دڵ

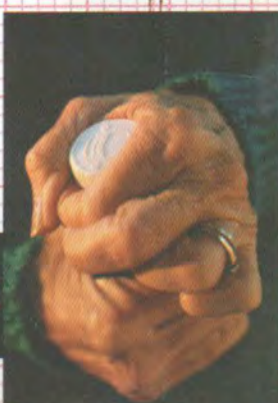
نەخۆشیی دەردە پاشا

دەرمان چی یە؟ بۆچی بەکاردێت؟
سەرچاوەی دەرمانەکان چین؟



پشکنینە دەورییەکان بۆ ئافرەتان و پیاوان





نەخۆشی فشار بەرز ئەبێت چی بزانێت



شێرپەنجە

د.جەنگی شەوکەت سالەیی

بەشی شێرپەنجە، نەخۆشخانەی رزگاری فێرکاری
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی هەولێری پزیشکی

شێرپەنجە ئەو نەخۆشییە بەد ناوەیە کە ساڵانە ملیۆنەها کەس پێوەی دەناڵێنن و گیان لە دەست دەدەن. بە گوێرەی دوا ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی 2010 زیاتر لە 12 ملیۆن کەس لە جیهاندا دەستنیشان کراون بە نەخۆشی شێرپەنجە وە زیاتر لە 7 ملیۆن کەس گیانیان لە دەستدا بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە، وە ئەگەر چالاکانە کار نەکرێت بۆ کەم کردنەوەی تووشبوون و قەڵاچۆکردنی، ئەوا پێشبینی ئەکرێت بۆ ساڵی 2030 ساڵانە نزیکەی 30 ملیۆن کەس توشبین. وە نزیکەی 17 ملیون کەس پێی بمرن کە زۆرترینیان لە وڵاتە کەمدەرامەت و دواکەوتووەکانن . توێژینەوە زانستییەکان و ئامارەکان دەریانخستووە کە تا رادەیەکی باش دەتوانرێت رێژەی تووشبوون و مردن کەم بکرێتەوە ئەگەرهاتوو تواناکان یەکبخرێن و پێکەوە کار بکرێت بۆ بەرەنگاربونەوەی ئەم دەردە قورس و گرانە. هەر بۆ ئەم مەبەستەش لە ساڵی (2000)ەوە رۆژی 4 لە مانگی شوبات دەست نیشان کرا وەک رۆژی جیهانی شێرپەنجە بۆ هەماهەنگی کردنی یەکتر بۆ بەرەنگاربونەوەی شێرپەنجە. هەموو ساڵێک لەم رۆژەدا لە وڵاتانی جیهان چالاکی زانستی و کۆمەڵایەتی جۆرا و جۆر وەک وۆرک شۆپ و سیمینار و بەرنامەی تایبەت لە تەلەفزیۆن و رادیۆکاندا ساز دەدرێت، وە هەزاران پۆستەر و هەڵواسراو (لافیتات) بڵاو دەکرێتەوە بە مەبەستی هۆشیار کردنەوەی خەڵکی و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تەندروستی لایان بۆ ئەوەی بتوانن زیاتر بەرەنگاری شێرپەنجە بین و زیاتر خۆیان بپارێزن لێی. وە هەروەها چەندین گروپی مۆسیقا و شانۆی جیهانی زۆر بەناو بانگ کۆنسێرت و شانۆ و نمایشی زۆر باش دەکەن بۆئەوەی داهاتەکەی ببەخشن لە پێناو خۆپاراستن و چارەسەرکردنی شێرپەنجە بە تایبەتی بۆ وڵاتە کەم دەرامەتەکان. بۆیە ئێمەش لەم رۆژەدا پێویستە هەمان هەڵوێست بگرینە بەر بۆ بەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجە لە کوردستان. وا بزانم کاری ئێمە زۆر سەختترە چوونکە بە بۆچوونی من نەک هەر خەڵکی سادە و هەژار شارەزاییان نی یە لە گرنگی و لە مەترسی ئەم نەخۆشییە بەڵکو کەسانی خوێندەوار و بگرە بەر پرسانیش کەم شارەزان لەم بوارەدا. وە زۆربەیان هەتاکو ئێستاش شێرپەنجە بە مردن دەبەستنەوە هیچ باوەڕ بەوە ناکەن کە ئەم نەخۆشییە وەک زۆربەی زۆری نەخۆشییەکان چارەسەری هەیە و دەرفەتی چاکبوونی هەیە یاخوود بە لایەنی کەمەوە دەتوانرێت ئاکامەکانی کەم بکرێتەوە و ئێش و ئازاری نەخۆشەکە کەم بکرێتەوە، وە رەوونی نەخۆشییەکە بگۆردرێت لە نەخۆشیەکی کوشندەوە بۆ نەخۆشییەکی درێژخایەن. وەک هەمومان ئەزانین، توشبوون بەم نەخۆشییە دادەنرێت (هەژمارە دەکرێت) بە بەڵایەکی زۆر گران، چونکە ئەم نەخۆشییە جگە لەوەی ئەبێتە هۆی نارەحەتی و ئێش و ئازارێکی زۆر بۆ کەسانی توشبوو کە لەوانەیە بە مەرگ کۆتایی بێت ئەگەر خێرا دەست نیشان نەکرێت و چارەی پێویست بۆ نەکرێت، هەروەها ئەبێتە هۆی زەرەرێکی گیانی و ماددی زۆر گەورە بۆ نەخۆشەکان و بۆ دەزگا تەندروستییەکان بۆیە هەوڵدان بۆ کەم توشبوون بەم نەخۆشییە و خۆ پاراستن لێ ی ئەرکێکی زۆر گرنگە، وە ئەرکی سەر شانی هەموو تاکێک و هەموو بەرپرسێکە کە هەوڵ بدات بۆ کەم کردنەوەی ئەم نەخۆشییە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە نزیکەی (50 %) لە شێرپەنجە دەتوانرێت بنبر بکرێت ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان کراو زوو چارەسەرکرا. وە لەمەش گرنگتر ئەوەیە کە ئێستا زانراوە کە داتوانرێت نزیکەی(40%) تووشبوون بە شێرپەنجە کەم بکەینەوە ئەگەر بەرنامەی پڕ و توکمەمان هەبێت بۆ خۆپاراستن لێی لە رێگای:

-1 کارکردن بۆ دابین کردنی هەوایەکی پاک و بێ دووکەڵ بە تایبەتی بۆ منداڵان لە رێگای نەکێشانی جگەرە لە شوێنی داخراو، وە وازهێنان لە جگەرەکێشان بەگشتی.

-2 بەدەست هێنانی ژینگەیەکی درووست و خاوێن، وە کارکردن لە سەر چاک کردنی جێگای کارکردن (تەندروستی کار).

-3 کردنی وەرزش بە رێک و پێکی و بە بەرنامە.

-4 خواردن و خواردنەوەی دروست و تەندروست و کەم کردنەوەی کێشی لەش و نەخواردنەوەی ئالکحول (مەشروب).

-5 خۆپاراستن لەو نەخۆشییانەی کە دەبنە هۆکار بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە بە تایبەتی درمییەکان وەک هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (دەبێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر) و هەوکردنی ڤایرۆسی پاپیلۆمای ئادەمیزادی کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی ملی منداڵدان لە ئافرەتدا. بۆیە کوتان دژی ئەم ڤایرۆسانە بە هەنگاوێکی زۆر گرنگ دادەنرێت بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە.

-6 گەڕان بە دوای ئەم نەخۆشییە لە کەسانی ساغا کە رێژەی تووشبوونیان زیاترە لە خەڵکی ئاسایی بە رێگای داناني بەرنامەی دەست نیشان کردنی پێش وەخت بەتایبەتی دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک و منداڵدان لە ئافرەتاندا، وە لە پرۆستات لە پیاواندا هەروەها لە قۆلۆن لە هەردوو رەگەزدا. ئەگەر توانیمان بە تەواوی پابەندی ئەم بەرنامەی خۆپاراستنە بببین ئەوا دەتوانین رێژەی شێرپەنجە کەم بکەینەوە (هەروەها یارمەتیدەرێکە بۆ کەم کردنەوەی تووشبوون بە زۆر نەخۆشیتر وەک نەخۆشی دڵ و فشاری خوێن و شەکرەو زۆر نەخۆشیتر) واتە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی خەرجی و کەم کردنەوەی ئەرک لە سەرشانی وەزارەتی تەندروستی.

لەم رۆژەدا ئەمەوێ دیسان ئەوە بخەمە روو کە ئێستا لە کوردستاندا، بە تایبەتی لە هەولێری خۆشەویستدا، نەک هیچ نەخۆشخانەیەکی تایبەت بەم نەخۆشییە سەختە نییە بەڵکو قاوشی تایبەتیش نیە، وە جێگایەکی شیاویش نییە کە گونجاو بێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە، وە نەخۆشەکانی شێرپەنجە بتوانن چارەسەربکرێن و دەرمانەکانیان تێیایدا وەربگرن بە ئارامی. بۆیە لێرەوە تکا دەکەم کە هەموومان هەوڵ بدەین بۆ بە سیاسەت کردنی ئەم بابەتە تاک و دەنگمان بگاتە گوێی بەرپرسان بە تایبەتی لە وەزارەتی تەندروستی بۆ ئەوەی بودجەی تایبەت تەرخان بکەن، وە بەراستی بیر لەم بابەتە بکەنەوە وە کاری بۆ بکەن چوونکە بە دڵنیاییەوە دەڵێم کە نەخۆشەکانی ئێمە لە هی وڵاتانیتر کەمتر نین و وەک ئەوانیش هەست بە ئێش و ئازار دەکەن چاوەڕێ ئەوەیە کە چارەسەری گونجاویان بۆ بکرێت لە شوێنی هاوچەرخی پاک و گونجاو.

ڕۆژە جیهانییەکان



ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی گرنگی زۆری بە زۆر نەخۆشی داوە، کە بە هۆی ئەو گۆڕانکاریانەی بە سەر مرۆڤایەتی داهاتووە لە ڕووی شێوازی ژیان و گوزەرانی و لەگەڵ گۆڕان لە دەوروبەر هۆکار بووە لە دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی! هەندێک لەو نەخۆشییانە لە کۆندا هەر نەناسراو بوون و بە شێوەی نەخۆشی نوێ دەرکەوتن. لەگەڵ ئەمانەدا هەندێک نەخۆشی لە بیر کرا بوون، بەرەو ئەوە چوو بوون کە ناوی تەواو بزر بێت بەڵام بە هۆی بوونی فاکتەری یارمەتیدەر و هۆکاری تووشبوون و گۆڕانکارییەکان لە ڕووی کۆمەڵایەتی و ئابووری و شێوازی ژیان و بەکارهێنانی ماددەی زیان بەخش و پیس بوونی ژینگە، ئەو نەخۆشییە زیان بزر بووانە دووبارە سەریان هەڵداوە! وەکو نەخۆشی نوێ دووبارە دەرکەوتەوە. ئەمە سەرەڕای ئەو نەخۆشییانەی کە بە بەردەوامی لە ناو کۆمەڵگا ماونەتەوە و سیرایەتیان کێشاوە. ژیانی مرۆڤایەتی هەمووی بە یەکەوە بەستراوە و لەبەر بە جیهانگیر بوون، هەر پەتایەک لە شوێنێک دەرکەوێت یەکسەر بۆ هەموو وولاتانی دیکە بڵاوەی لێدەکات بۆیە ئاریشەی تەندروستی گرفتی هەموو جیهانە. زۆر نەخۆشی ژیانی مرۆڤایەتی دەخاتە مەترسییەوە و هەموو مرۆڤایەتی بە دەستییەوە دەناڵێنن، بۆیە هەمووان لە هەوڵ و کۆشش دان بۆ دۆزینەوەی ڕێگا چارەیەک. ئەمانە هەموو هۆکار بوون کە مرۆڤایەتی و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژی تایبەت بە هەندێک لەو نەخۆشییانە دابنێت کە وەکو پەتا ڕووەو مرۆڤایەتی بووەتەوە. هەر کە ئەو ڕۆژە تایبەت بەو نەخۆشییە هات، هەموو هەوڵ و کۆشش و کۆڕ و سیمینار و بەرنامە و ڕاگەیاندنی بیستراو و بینراو لە پیناو ناساندنی ئەو نەخۆشییە یان ئەو پەتایە لە کاردا دەبێت. لەو دوو مانگەی داهاتوودا دوو ڕۆژی زۆر گرنگی جیهانیی هەیە:

١. ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە: هەموو ساڵێک لە دووی شوبات ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە بە ئاگادار کردنەوە و هۆشیار کردنەوە و ڕادەی بڵاوبوونەوەی و چۆنیەتی خۆپارستن لە شێرپەنجە و هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە و چۆن دیاری دەکرێت و چۆن چارەسەر دەکرێت دەکرێتەوە. شێرپەنجە لە کاتی ئێستادا هۆکاری یەکەمی مەرگە لە سەرانسەری جیهاندا، بە گوێرەی دوا ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی مەزەندە دەکرێت کە شێرپەنجە هۆکار بێت لە مردنی زیاتر لە هەشتا و چوار ملیۆن کەس لە نێوان ساڵەکانی (٢٠٠٥ – ٢٠١٥ز)، ئەمەش بە زۆری لە وولاتانی جیهانیی سێیەم زۆرە. لەو ڕۆژەدا هەموو هەوڵ و کۆششەکان ڕێک دەخرێت بۆ بەرەنگار بوونەوەی شێرپەنجە. هەر بە هۆی ئەو جۆرە بەربڵوەییەی شێرپەنجە لە ساڵی (٢٠٠٠ز) ڕۆژی دووی شوبات بە ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە دانرا. لە کوردستان وەکو سەرجەم ناوچەکانیتری جیهان بە هۆی بوونی هۆکارەکان کە ئاسان کاری بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە دروست دەکەن هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە ڕوو لە زیاد بوونن، بۆیە کارا بوون لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی سەبارەت بە شێرپەنجە هۆکار دەبێت لەوەی ئەو نەخۆشییە لە نەخۆشییەکی کوشندە بگۆڕێت بۆ نەخۆشییەکی درێژخایەن، چونکە سەلماندراوە کە (٥٠٪)ی شێرپەنجەکان دەتوانرێت بنبڕ بکرێت ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان کرا، لەمەش گرنگتر ئەوەیە: ئەگەر هەنگاوەکانی خۆپارستنمان پیادە کرد ئەوا (٤٠٪)ی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەبێتەوە.

٢. ڕۆژی جیهانیی سیل: ڕۆژی بیست و چواری ئادار بە ڕۆژی جیهانیی سیل دانراوە، ئەو ڕۆژەی کە لە ساڵی (١٨٨٢ز) ڕۆبەرت کۆخ بەکتریای چیلکەیی سیلی دۆزییەوە. لە ئێستادا یەک لە سێی دانیشتووانی جیهان تووشی نەخۆشی سیل بوون، مەزەندە دەکرێت: ساڵانە (١,٦) ملیۆن کەس بەهۆیەوە دەمرن. نەخۆشی سیل نەخۆشییەکی درمە و ئەگەری گواستنەوەی بۆ هەموو کەسێک هەیە! ئامانج وایە لە ساڵی (٢٠١٥ز) نەخۆشی سیل و مردن بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە بە ڕێژەی (٥٠٪)ی لە چاو ساڵی (١٩٩٠ز) کەم بێتەوە، وە لە داهاتوودا لە ساڵی (٢٠٥٠ز) نەخۆشی سیل مەترسی نەمێنێت و ڕێژەی کەمتر لە (یەک لە یەک ملیۆن کەس) تووشی نەخۆشی سیل بێت.

هەر لەبەر گرنگی ئەو دوو ڕۆژە جیهانییە لە سەر هەموو کەسێک پێویستە کە ڕۆڵی کارا بگێڕێت لە هەر دوو ڕۆژی جیهانییدا، زانیاری دروست و باوەڕ پێکراو لە سەر شێرپەنجە و نەخۆشی سیل بە دەست بێنێت بۆ ئەوەی کۆمەڵی کوردەواری لەو نەخۆشییانە بە دوور بێت و هۆکار بین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست کە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر ژیان و تەندروستی هەر یەک لە ئێمە دەبێت.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بە گشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياكردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت، ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسور د. جەعفەر جەعفەر جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسور د. جەبار حسێن
پرۆفیسور د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسور د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسور د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسور ی. د. تەیب ڕابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبداللە

بەڕێوەبەری زمێرياری و کارگێڕی: نەورۆز

دیزاین:
ئاری
ari1355@) ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیك نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com



له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - نەخۆشییە زکماکیەکانی دڵ، نیشانەکانی و چارەسەر کردنی.
٢ - لەگەر چوونی ئێسکی سابوونی چۆک و چۆنیەتیی چارەسەر کردنی.
٣ - دەوالی لاقەکان چین و چۆن چارەسەر دەکرێن؟
٤ - زیاد بوونی موو هۆکاری چییە؟ چارەسەر کردنی چۆنە؟
٥ - ئاوی رەشی چاو، نیشانەکانی و میکانیزمی و هۆیەکانی و چارەسەر کردنی.



کوونی نێوان گوێچکەلەکانی دڵ
Atrial Septal Defect

کوونی نێوان گوێچکەلەکانی دڵ: نەخۆشییەکی زگماکییە، منداڵ هەر کە لە دایک دەبێت کوونێک لە دیـواری نێوان هەر دوو گوێچکەلەی ڕاست و گوێچکەلەی چەپی دڵ پەیدا دەبێت. زۆربەی کات زوو دیاری دەکرێت و چارەسەری سەرکەوتوو دەبێت بێ ئەوەی تووشی ماک و ئاڵۆزی بێت. هەتا ئێستا هۆکاری تووش بوون بەو نەخۆشییە نەزانراوە و بە هۆی تەواو دروست نەبوونی لە زگماکی لە ناو زگی دایکی، کۆرپەکە تووشی ئەو کوونە دەبێت، ئەو نەخۆشییە لە منداڵی مێینە زیاترە وەک لە منداڵی نێرینە. قەبارە و شوێنی کوونی نێوان گوێچکەکانی دڵ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، لەوانەیە قەبارەی بچووک یان گەورە بێت، وە لەوانەیە لە بەشی سەرەوە یان ناوەند یان خوارەوەی دیواری نێوان گوێچکەلەکانی دڵ بێت.

* سووڕی خوێن:

دڵ لە چوار هۆدە پێکدێت، دوو هۆدەی سەرەوەی (گوێچکەلەکان) لەگەڵ دوو هۆدەی خوارەوەی (سکۆڵەکان) هەر دوو گوێچکەلەکانی ڕاست و چەپ دیوارێکی ماسولکەیی وەکو بەربەست لێکیان جیا دەکاتەوە و نا هێڵێت خوێن لە گوێچکەلەی چەپ بچێت بۆ گوێچکەلەی ڕاسـت، وە بە پێچەوانەوە. واتـە کـاری ئەو بەربەستە نەهێشتنی تێکەڵ بوونی خوێنی ناو هەردوو هۆدەی سەرەوەی (گوێچکەلەکان)ە ئەو خوێنەی کە ئۆکسجینی تێدا نییە لە لەشەوە دەگەڕێتەوە لای ڕاستی دڵ، لە گوێچکەلەی ڕاست دوایی بۆ سکۆڵەی ڕاست. دواتر دڵ ئەو خوێنە پاڵ پێوە دەنێت لە ڕێگای خوێنبەری سییەکان (سووڕی سییەکان) بۆ سییەکان بۆ ئاڵوگۆڕ کردنی و وەرگرتنی ئۆکسجین. دوای ئەوەی ئەو خوێنەی کە ئۆکسجینی هەڵگرتووە دەگەڕێتەوە بەشی چەپی دڵ (گوێچکەلەی چەپ دوایی بۆ سکۆلەی چەپ) ئەو کات دڵ ئەو خوێنەی پڕ لە ئۆکسجینە تووڕ دەدات دەبردرێت بۆ هەموو شانەکانی لەش لە ڕێگای شا خوێنبەر (سووری گەورەی خوێن). لە کاتی بوونی کوون لە نێوان گوێچکەلەکان، بەشێک لەو خوێنەی کە هەڵگری ئۆکسجینە لەڕێگای ئەو کوونەوە لە گوێچکەلەی چەپ دەچێتە ناو گوێچکەڵەی ڕاست، بەمەش: خوێنی بێ ئۆکسجین دەگەڵ ئەو خوێنەی ئۆکسجینی هەڵگرتووە، تێکەڵ دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی ئەو خوێنەی کە پاڵی پێوە دەنرێت بۆ سییەکان.

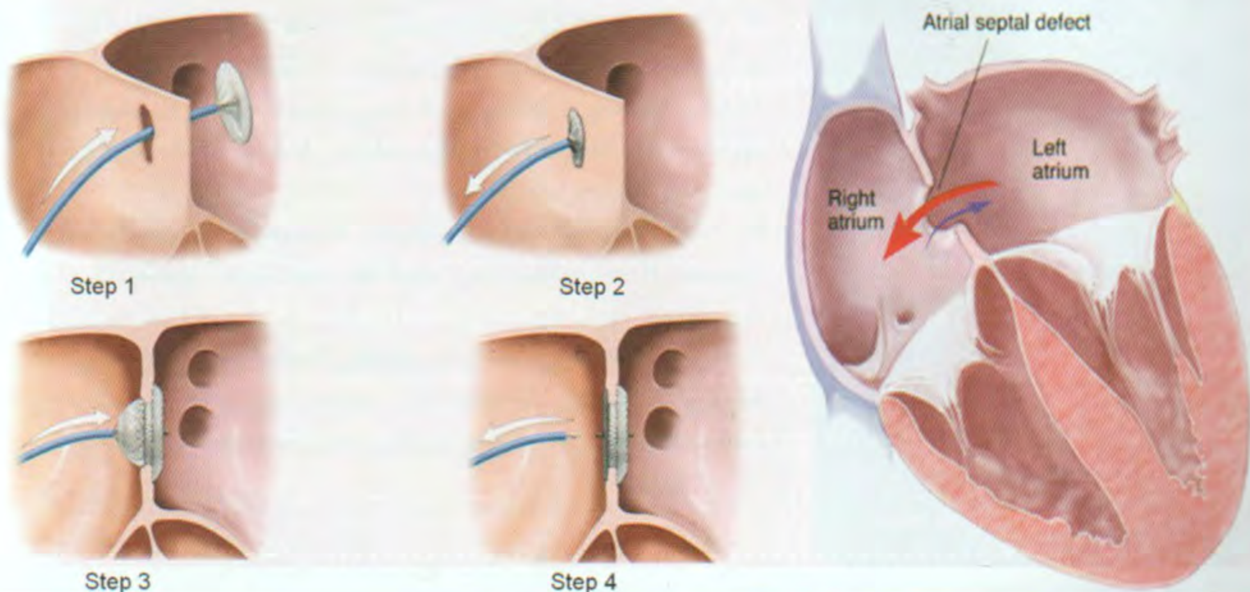
*نیشانە و درۆشم:

ئەگەر کوونی نێوان گوێچکەلەکان بچووک بێت، ئـەوا: هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. کاتێک پزیشک بە بیستۆک منداڵەکە بۆ نەخۆشییەکیتر یان هەر ئاوا دەپشکنێت دەردەکەوێت کە دڵی کوونە، پزیشک بە بیستۆک گوێ ی لە هاڕەی دەنگی دڵ دەبێت، کە پێی دەووترێت: هاڕە هاڕ murmer)). بەڵام هەندێک جار ئەو نیشانانەی لەسەر دیار دەکەوێت:

١- کەمی ئارەزووی خۆراک (کۆرپەکە کەم شیردەخوات).
٢- تەواو گەشە ناکات.
٣- تەنگەنەفەسی.
٤- هەندێک نەخۆشی سییەکان، وەک: هەوکردنی سییەکان.

وە ئەگەر چـارەسـەری نەخۆشەکە نـەکراو و کوونی بەینی گوێچکەلەکان گەورە بوو، ئەوا: نیشانەکانی گرانتر دەبێت، وە ماکی نەخۆشییەکەی لە سەر بە دیار دەکەوێت و منداڵەکە فشاری ناو سییەکانی زیاد دەبێت و لەوانەیە ببێتە هۆی:

١ — بوورانەوە.
٢ — تەنگەنەفەسی.
٣- ژانە سینگ و سینگ ئێشان.
٤ — لێو شین و مۆر هەڵگەڕان و پەنجەکان شین و مۆر دەبن، مانای وایە کە ئۆکسجینی تەواویان بۆ ناچێت.



* دیاری کردن:

زۆربەی کات نەخۆشییەکە زوو دیاری نا کرێت (بە پێچەوانەی کوونی نێوان سکۆڵەکان) لەبەر ئەوەی ئەو هاڕە هاڕەی لە دەنگی دڵ پەیدای دەکات، زۆر کزە و بە بیستۆک بە ئاسانی نا بیسترێت.

دیاری کردنی بە هۆی چەند پشکنینێک دەبێت، وەکو:

١- ئیکۆی دڵ: بە پشکنینی سەرەتایی دادەنرێت بۆ دیاری کردنی کوونی نێوان گوێچکەلەکان.

٢- تیشکی سینی سییەکان (chest X-ray): ئەگەر دڵ گەورە بوو بێت، هەروەها ئەگەر خوێن تێزان لە سییەکان هەبێت نیشانی دەدات.

٣- هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی: کارەباییاتی دڵ نیشان دەدات و ئەگەر هێزی زۆر خرا بێتە سەر لای ڕاستی دڵ لەو پشکنینە دیاری دەدات.

* چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی کوونی نێوان گوێچکەلەکان بەندە لە سەر چەند هۆکارێک، ئەوانیش:

١- قەبارەی کوونەکە.

٢- شوێنی کوونەکە (لە سەرەوە، ناوەڕاست، خوارەوە).

٣- تەمەنی منداڵەکە.

٤- توندی نەخۆشییەکە.

ئەگەر کوونەکە بچووک بوو، هیچ نیشانەی دروست نەکرد بوو، ئەوا: بە زۆری لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە لە خۆوە قەپات دەبێت، بێ ئەوەی پێویست بە نەشتەرگەری بکات. تەنیا منداڵەکە پێویستی بە چاودێری کردن دەبێت لە لایەن پزیشکێکی پسپۆڕ بە



بەردەوامی. بەڵام ئەگەر کوونەکە زۆر گەورە بوو، ئەوا: بە خۆی قەپات نابێت و دەبێت بە نەشتەرگەری قەپات بکرێت.

* نەشتەرگەری: بە دوو ڕێگا دەکرێت:

١- قەستەرەی دڵ (Cardiac Catheterization):

سۆندەیەکی نەرم (قەستەرە) لە ڕێگای موولوولە خوێنەکانی لاق دەبردرێتە ژوورەوە هەتا ناو دڵ دەبردرێت، ئەو کات پینەیەک لە کوونەکەی نێوان گوێچکەلەکان دەدرێت و قەپات دەکرێت. دوای یەک ڕۆژ لە نەشتەرگەری بە قەستەرە منداڵەکە دەنێردرێتەوە ماڵەوە و دەبێت بۆ ماوەی یەک حەفتە بحەوێتەوە و خۆ ماندوو نەکات. دوای ئەو حەفتەیە دەگەڕێتەوە سەر ژیانی ئاسایی خۆی، جاری وا هەیە: پزیشک بۆ چەند مانگێک دەرمانێکی بۆ نەهێشتنی ڕوودانی جەڵتە بۆ دەنووسێت دەبێت بە کاریان بهێنێت.

٢- نەشتەرگەری کردنەوەی دڵ (Open – heart surgery):

سینگی منداڵەکە شەق دەکرێت و دڵی منداڵەکە لە کاتی نەشتەرگەری بە دڵێکی دەستکرد دەبەسترێتەوە و ئەو کات کوونەکە قەپات دەکرێت، چ بە دوورینەوە یان بە دانانی پینەیەک. چەند ڕۆژێک منداڵەکە لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە، تا دڵنیا بین تووشی هیچ ماک و ئاڵۆزییەک نەبووە، چاودێری دەکرێت بە زانینی ئایا: تەنگەنەفەسی هەیە، خواردنی چۆنە؟ تای دێتێ؟ سوور بوونەوە یان کێم لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە دێت.

زۆربەی جارەکان منداڵەکە تەواو چاک دەبێتەوە تەنیا ئەوە نەبێت چەند جارێک پێویستە سەر لە پزیشکی چارەسەرکەر بدات بۆ ئەوەی ئیکۆی دڵی بۆ بکات بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە کوونەکە تەواو قەپات بووە.

* دوای نەشتەرگەری بە (قەستەرە یان بە کردنەوەی دڵ):

دەبێت زۆر ئاگاداری منداڵەکە بیت بە تایبەتی لە شەش مانگی دوای نەشتەرگەری. هەر زوو دەرمانی دژە زیندەگی بدرێت، ئەگەر هاتوو یەک لەمانەی هەبوو:

منداڵەکە تووشی هەر هەوکردنێک بە هۆی بەکتریا بوو. منداڵەکە هەر برینێک یان نەشتەرگەرییەکیتری بۆ کرا، هەر چەند سادەش بێت. وە هەر شەش مانگ جارێک پزیشکی ددان ببینێت، ئەگەر هەر گرفتێک لە ددانەکان هەبوو یەکسەر سەر لە پزیشکی ددان بدات. ئەمەش بۆ ڕێگە گرتن لە بڵاوبوونەوەی بەکتریا و گەیشتنی بە دڵ و هەوکردنی پەردەی ناوەوەی دڵ. (Infective Endocarditis) منداڵ دەبێت تەواو چاودێری بکرێت و یەکسەر بۆ لای پزیشک ببردرێت، ئەگەر:

١- لچ و لێو و زمانی شین و مۆر هەڵدەگەڕا.

٢- ئارەزووی خواردنی نەبوو یان خواردنی خراپ قووت دەدا.

٣- کێشی لەشی زیادی نەکرد یان کێشی لەشی دابەزی.

٤- بەبێ هۆکارێکی دیار تای دەهاتێ.

٥- لە جێگای شەق کردن سینگی ئازاری زۆری هەبوو.

٦- جێگای شەق کردنی سینگی کێمی لێدەهات.

نەخۆشی فشار بەرز ئەبێت چی بزانیێت

یەکەم: نەخۆشی فشار بەرزی (بەرزە پاڵەپەستۆی خوێن) نەخۆشییەکی زۆر باوە، ڕێژەی ڕوودانی لە نێو گەورە ساڵاندا (١٠٪) دەبێت. نەخۆشییەکە ماکی خەتەرناکی لێ دەکەوێتەوە گەر بێتوو چارنەکرێ.

دووەم: نەخۆشییەکی (لە زۆربەی کات) هۆ نەزانراوە، وە لە کەمتر لە (١٠٪) حاڵەتەکان دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک وەک:

١- تەسکبوونەوەی شا سۆرە دەمار.

٢- نەخۆشییەکانی گورچیلە.

٣- نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان.

بەڵام لە زۆربەی هەرە زۆری (زیاتر لە ٩٠٪ حالەتەکان) هێشتا هۆیەکانی بەرزە فشاری خوێن نەزانراوە (لەم حاڵەشدا پێ ی دەووترێت: بەرزە فشاری خوێنی بنچینەیی).

سێیەم: نەخۆشی بەرزە فشاری خوێن لە ئەغلەب جار نیشانان پەیدا ناکات بەڵکو بە ڕێکەوت بە پشکنینی ڕۆتینی یان لە کاتی موراجەعەت کردنی نەخۆشەکە لەبەر هۆی دیکە، بەهۆی ژانەسەر یان سەرەسووڕە یان گێژی یان زرینگانەوەی گوێیان یان دڵە کوتێ و خوێن لە لووت هاتن یان خوێن بەربوون لە جێی دی دەدۆزرێتەوە.

چوارەم: نەخۆشیی بەرزە فشاری خوێن هاوڕێ لەگەل نیشانان ترسناکترە لە بەرزە فشاری بێ نیشانە. لەبەر ئەوەی کەوا بەرزە فشاری بێ نیشانە وا لە نەخۆشەکە دەکا، گوێی پێنەدا تا ئەو کاتەی حالەتێکی تەواری کتوپڕ ڕوودەدات.

پێنجەم: نەخۆشیی بەرزە فشاری خوێن نەخۆشییەکی ڤەکێشە، بۆیەکا حالەتێکی ناکاوی نییە کە پاش چەند ڕۆژێک لە دەرکەوتنی نەمێنێ، وەکو پەسیو و ڕەوانی یاخود حالەتەکانی دی کە زوو ڕوو دەدەن و بزر دەبن.

شەشەم: بەرزە فشاری خوێن لەو نەخۆشییە ڤەکێشانەیە کە شیفایان نایە، وەلێ دەکارێ بە سەریدا زاڵ بین.

حەفتەم: نەخۆشی فشار بەرز لەسەریەتی بەرێکی ئەو دەرمانەی بۆی نووسراوە وەربگرێت. بە تاقیکردنەوەی (ڕاگرتنی وەرگرتنی دەرمان) ڕانەبێ کاتێ کە فشارەکەی دابەزی بەو مەزەندیەی کە نەخۆشییەکەی چابووەتەوە.

هەشتەم: خۆ دوور گرتنی تەواوەتی لە خوێی چێشت ڕەنگە کارێ پێتڤی بێ بۆ کەسانێ کە بەرزە فشاریان هەیە. لێ زۆربەی نەخۆشەکان بەتەنێ هەر ئەوەندەیان لەسەرە خوێی چێشت لە خواردنیانا کەم بکەنەوە.

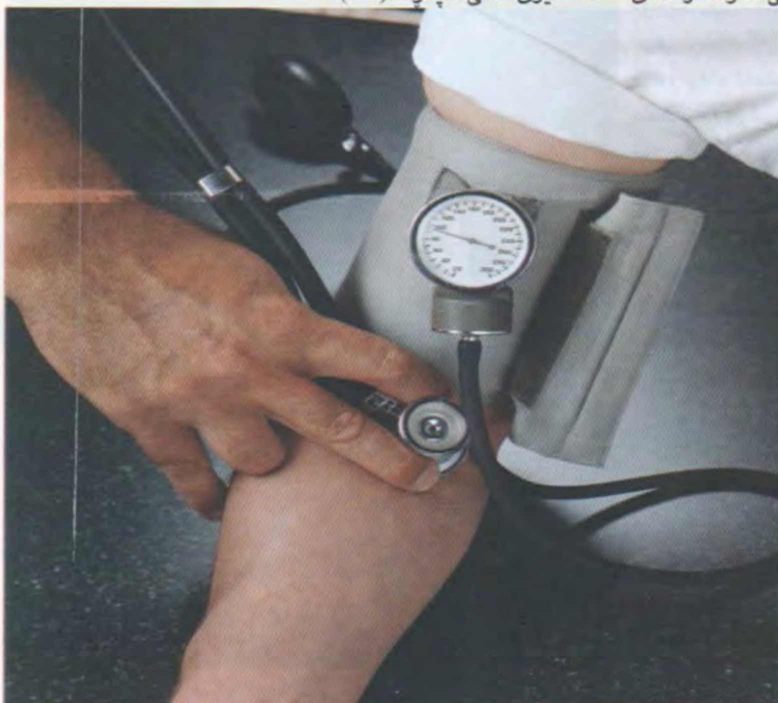
نۆیەم: لەسەر نەخۆشی فشار بەرز پێویستە کەوا پاراستن بکات لە کێشی سروشتی لەشی. وە هەوڵ بدات ئەگەر زیادەی هەبوو لە کێشی لەشی خۆی لاواز بکات بەگوێرەی باڵا و ڕەگەز.؟ هەروەها دەبێ لە جگەرە کێشانیش دوور بکەوێتەوە. بە ڕاستی جگەرە و قەڵەوی مەترسییان زیاد دەکەن بۆ ڕوودانی جەڵتەی دڵ و مێشک لای خەڵکی بەگشتی و لە لای ئەوانەی تووشی بەرزە فشاری خوێن بوونە بە شێوەیەکی تایبەتی.

دەیەم: لە دیمابیا پەیجۆر (موتابەعەی)بژیشکیی و پشکنینی ناو بە ناو دوو کاری پێتڤین بۆ ئەو نەخۆشانەی بەرزە فشاری خوێنیان هەیە، ئەمەش بە مەبەستی ڕێکخستنی تێکڕای فشاری خوێن و دۆزینەوە و نەهێشتنی ماکەکان.

یازدەیەم: بە ڕاستی پێوانی فشاری خوێن لە مانگێ جارێ و بەکارهێنانی حەبێ یان دووان سیان لە ڕۆژێکا کەمتر مەترسیی تێدایە و کەمتر مرۆ نارەحەت دەکا لەوەی کەوا جەڵتە لە مێشک بدا و شەپرەیەکی هەمیشەیی یان نۆرەیەکی دلڕپەیدا بکا کە ڕەنگە ئاودیوی جیهانی ئەولای بکات.

با مرۆڤی تێگەیشتووش بزانێ کە هەموو شتێ ئەجەلی خۆی هەیە (لکل اجل کتاب). خوای پەروەردگار دەفەرمووێ:

(وما كان لنفس ان تموت الا باذن الله كتابا مؤجلا)(قورئانی پیرۆز — ٣ / ١٤٥). بە کوردی واتە: (مومکین نییە کەسێ بمرێ بە ئیزنی خودا نەبێ، ئەمە بڕیار دراوە و کاتی بۆ دانراوە) خولاێەی تەفسیری نامی لاپەڕە (٦٨).





قۆڵۆنی وروژاو(تهیج القولون)
Irritable bowel syndrome

د.ئەیوب عەبدوڵڵا کەمال
پزیشکی شارەزای گشتی
لە نەخۆشخانەی مێرگەسۆری گشتی

نەخۆشیی قۆڵۆنی وروژاو یەکێکە لە نەخۆشییە هەرە باوەکانی کۆئەندامی هەرسی مرۆڤ و حاڵەتێکە، کە پەیوەندیی بە تێکچوونێکی فرمانی (فسیۆلۆژی) ڕێخۆڵەکانەوە هەیە، لە کاتێکدا ڕێخۆڵەی نەخۆشەکە لە باری ئۆرگانییەوە هیچ گۆڕانکارییەکی تێدا بەدی ناکرێت. ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆکاری ژانە سک و ناڕەحەتی لە کاتی دەرهاویشتنی پاشەڕۆدا.

پەتاگەری

نزیکەی (٢٠٪)ی خەڵکی تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، بەڵام تەنیا (١٠٪) یان سەردانی پزیشک دەکەن بە مەبەستی چارەسەری، ئافرەتانی گەنج دوو تا سێ ئەوەندەی پیاوان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. ئەم حاڵەتە باووترین هۆکاری ناردنە لای پزیشکە بە هۆی ناڕەحەتییەکانی کۆئەندامی هەرسەوە و یەکێکە لەو فاکتەرانەی کاردەکەنە سەر شیرازەی ژیانی نەخۆش و ڕەنگە ببێتە هۆکاری دابڕانی لە پیشەکەیدا. زۆر جار ئەو کەسانەی قۆڵۆنی وروژاویان هەیە لە هەمان کاتدا بەد هەرسی، کفتیی درێژ خایەن، بێنوێژیی بە ئازار (لە ئافرەتان) و زۆر میزهاتنیان هەیە. بەشێکی بەرچاویش لەو نەخۆشانە ڕەنگە پێشووتر دەست درێژیی کرا بێتە سەریان و لە ڕووی جەستەیی یا دەروونییەوە ئازار درا بن.

هۆکاری نەخۆشییەکە

لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە چەندین نیشانەی جیاجیای هەیە، بۆیەش: ڕەنگە تەنها هۆکارێک بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکە بەس نەبێت، بە شێوەیەکی گشتی بڕوا وایە، کە ئەو نەخۆشانە بە کاریگەریی هۆکارە دەروونییەکان، تێکچوونی کرمەجووڵەی ڕیخۆڵەکان و گۆڕانی هەستیاریی ڕیخۆڵەکان تووشی ئەم حاڵەتە دەبن.

١ - هۆکارە دەروونییەکان: بینراوە نزیکەی (٥٠٪) ی ئەو کەسانەی کە قۆڵۆنی وروژاویان هەیە لە هەمان کاتدا پەشێوی و نەخۆشیی دەروونییان هەیە، لەوانەش دڵە ڕاوکێ، خەمۆکی، دەمار گرژی، خۆ نەخۆش خستن و تۆقینPanic . بینراوە: فشاری دەروونیی توند دەبێتە هۆکاری تێکچوونی کرمەجووڵەی ڕیخۆڵەکان و هەستیاریی ناو پۆشی ڕیخۆڵەکان نەک تەنها لەوانەی قۆڵۆنی وروژاویان هەیە بەڵکو لە خەڵکی ساغلەمیشدا. زۆر جار دەبینین: ئەو کەسانەی کە زۆر بە تەنگ تەندروستیی خۆیانەوەن





و بۆ حاڵەتێکی بچووک و سانا چەندین جار سەردانی ئەم پزیشک و ئەو پزیشک دەکەن و توانای خۆ گونجاندنیان لاوازە تووشی حاڵەتی قۆڵۆنی ورووژاو دەبن.

٢- تێکچوونی کرمەجووڵەی ڕیخۆڵەکان: هەندێک گۆڕانکاریی جیاجیا لە ڕیخۆڵەی ئەو کەسانە بینراون کە قۆڵۆنی ورووژاویان هەیە، بۆ نموونە: ئەوانەی تووشی سکچوون دەبن هێشوویەک شەپۆلی گرژ بوونیان هەیە لە نەخۆردا، گواستنەوە لە نێو ڕیخۆڵەیان خێرایە و کرژبوونەوەکانی قۆڵۆنیان زیاترە، بە پێچەوانەوەش ئەوانەی کە تووشی نارەوانی (قەبزی) دەبن گواستنەوە لە نێو ڕێخۆڵەکانیان هێواشە کرژ بوونەوەکانی قۆڵۆنیان کەمترە.

٣ - زیاد بوونی هەستیاریی ڕیخۆڵەکان: ئەو کەسانەی قۆڵۆنی ورووژاویان هەیە ڕیخۆڵەکانیان بە کشان هەستیار دەبن و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوە کە باڵۆنەکانی نێو پێچاوپێچ و قۆڵۆن و ڕێکەیان فوو بدرێن، دیارە ئەمەش بە هۆی گۆڕانی فسیۆلۆژیای دەمارییەوە دەبێت و پتریش لەو ئافرەتانە دەبینرێت کە سکچوونیان هەیە.

٤- هۆکاریناوەکیی ڕیخۆڵەکان: نزیکەی (٧_٣٢٪)ی ئەونەخۆشانەی تووشی هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵەکان (Gastroenteritis) دەبن دوای چاک بوونەوەیان ڕەنگە تووشی قۆڵۆنی وروژاو ببنەوە بە تایبەتی ئەگەر هۆکارێکی دەروونیش لە ئارادا بێت. ئەوانیتر ڕەنگە هەستیارییان بە خۆراکێکی دیاریکراوەوە هەبێت، وەکو: گەنم یا شەکری شیر (لاکتۆز). پێش بینیش دەکرێت کە ئەگەر گۆڕان لە بەکتریا هاوگوزەرانەکانی ناو ڕیخۆڵە (Flora) ڕوو بدات، ئەوا گەنینی خۆراک لە نێو ڕیخۆڵە زیاتر دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆکاری زۆر بوونی با و بڕی ناو ڕیخۆڵەکان و ڕەنگە کەمێک هەوکردنی ناو پۆشی ڕیخۆڵەش ڕوو بدات. هەندێک جاریش ڕەنگە نەخۆشەکە لە ناوپۆشی ڕیخۆڵەیدا هەوکردنێک هەبێت کە دەبێتە هۆی تێکدانی پرۆسە دەماری و ڕژێنیەکانی ناو ڕیخۆڵە و هەستاوەری سەری دەمارە هەستییەکان لە نێو ڕیخۆڵەدا زیاد دەکات.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە

گرنگترین نیشانەی نەخۆشییەکە ئەوەیە کە نەخۆش تووشی ژانەسکی چەند بارە بووەوە دەبێت و ئازارەکەشی بە شێوەی پێچە لە بەشی خوارەوەی سکیدا و زۆر جاریش بە چوونە سەر ئاو ئازارەکەی نامێنێت. زۆرینەی نەخۆشەکان هەندێک کات سکچوون و هەندێک کاتیش نارەوانی (قەبزی)یان هەیە. ئەوانیتر یا سکچوونی بەردەوامیان هەیە یا نارەوانی بەردەوام. هەروەها نەخۆش هەست بە ئاوسانی سکی دەکات بە تایبەتی لە ڕۆژدا دیارە ئەمەش بە هۆی با و بڕی ناو ڕیخۆڵەکانەوە ڕوو دەدات. ئەو نەخۆشانەی سکچوونیان هەیە زوو زوو تەنگاو دەبن بەڵام قەوارەی پیساییەکەیان بچووکە و بە شەویش هەڵناستنەوە لەبەر سکچوون، پیساییەکەیان ڕەنگە لینجاوی تێدا بێت بەڵام خوێنی تێدا نییە. هەرچی ئەوانەیە کە قەبزن پیساییەکەیان وەکو پشقلی ئاژەڵی لێدێت و بە کەمیش دەچنە سەر ئاو و ژانە سک و ئازاری کەناڵی کۆمیشیان هەیە. سەرباری ئەو نارەحەتییانە نەخۆش کێشی لەشی

ئاساییە و باری تەندروستیی گشتیی باشە، لە کاتی پشکنینی پزیشکیشدا بێجگە لە ئاوسانی سک و ئازار لە شوێنی پشکنین بە دەست نیشانەیەکی دیکەیان لێ نابینرێت.

دەست نیشان کردن

ئەزمایشە پزیشکییەکانی تووش بووانی قۆڵۆنی ووروژاو ئاسایین، بۆیەش پێویست ناکات ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە خوار ٤٠ ساڵەوەیە پشکنینی ئاڵۆزیان بۆ بکرێت، پشکنینی گشتیی خوێن و ESR و ناو بینی سیگمۆید (Sigmoidoscopy) هەندێک جار بە شێوەیەکی ڕۆتینی دەکرێن، بەڵام ناوبینی کۆڵۆن (Colonoscopy) و تیشکی ڕەنگاوڕەنگی باریۆمی کەناڵی کۆم (Barium enema) پێویستە تەنیا بۆ نەخۆشە بەساڵاچووەکان بکرێت ئەوانەی مەترسیی شێرپەنجەی قۆڵۆنیان لێ دەکرێت، هەروەها ئەوانەی خوێن دا دەنیشن پێویستە ناو بینی قۆڵۆنیان بۆ بکرێت تا دڵنیا بین شێرپەنجەی قۆڵۆن و نەخۆشیی هەوی درێژخایەنی قۆڵۆن (IBD)یان نییە. ئەوانەش کە سکچوونیان هەیە ڕەنگە هەندێک پشکنینیان بۆ بکرێت لەبەر ئەگەری بوونی هەندیک نەخۆشی، وەکو: هەوی قۆڵۆنی میکرۆسکۆپی (Microscopic colitis)، بەرگەنەگری بۆ لاکتۆز (Lactose intolerance)، بەد مژینەوەی ترشی زرا و (Bile acid malabsorption)، نەخۆشیی هەستاوەریی ڕیخۆڵە بە گەنم (Celiac disease) و ژەهراویبوونی ڕژێنی پەریزادە (Thyrotoxicosis).

چارەسەرکردن

گرنگترین خاڵ لە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە دڵنیا کردنەوەیانە لەوەی کە هیچ نەخۆشییەکی ترسناکیان نییە بەڵکو ڕیخۆڵەیان کارکردنی شێواوە. بۆ زۆرێک لە نەخۆشەکان ڕەنگە پارێز لە هەندێک جۆری دیاری کراوی خواردن سوودێکی نەبێت، بەڵام نزیکەی (٢٠٪)ی نەخۆشەکان سوود لە پارێز دەکەن ئەگەر لەو خۆراکانە دووركەونەوە کە گەنمی تێدایە یا شەکری شیر (لاکتۆز)ی تێدایە، یا لە زۆر خواردنی کافایین (کە لە قاوە و چایدا هەیە) و ئەو خواردنەوانەی کە شیرینکەری دەسکردیان تێدایە، وەکو: سۆربیتۆل پارێز بکەن. ئەگەر نەخۆش بۆ ماوەی چەند مانگێک نیشانەکانی نەخۆشییەکەی تێدا مایەوە و چاک نەبووەوە ئەوا دەتوانێ دەنکۆڵەی ئەمیتریپتیلین ((Amitriptyline بە ژەمی (١٠ - ٢٥ مگم) لە کاتی شەودا بەکار بهێنێت، ڕەنگە ئەم دەرمانەش هەندێ کاریگەریی لاوەکی بەسەر نەخۆشەکەوە هەبێت، وەکو: دەم ووشک بوون و گێژی. هەروەها چارەسەری دەروونی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت بە تایبەت خۆ خاو کردنەوە و چارەسەری هزری و ڕەوشتی ((Cognitive behavioral therapy، گەلێک لە نەخۆشەکانیش ماوەیەک باش دەبن و دواتر نەخۆشییەکە سەر هەڵدەداتەوە بە کاریگەریی ڕووداوێکی فشار ئاوەر یا نا ئاسوودەیی لە پیشە و پەیوەندییە کەسییەکاندا.

تێبینی:
زاراوەی Syndrome، واتە: کۆنیشانە بریتییە لەو حاڵەتی نەخۆشییانەی کە کۆمەڵێک نیشانەی جیاجیایان هەیە و نیشانەکان فرە پەیوەندییان پێکەوە نییە و لێک دوورن بۆیەش بۆ جیاکردنەوەیان لە نەخۆشی ((Disease ئەم زاراوەیان بۆ بەکار دەهێنرێت.

سەرچاوە:

Davidsons principle and practice of Medicine، ٢٠th edition، ٢٠٠٦، Elsevier Science.



نەخۆشی سیل

لە بیست و چواری ئاداری ساڵی (١٨٨٢ز) ڕۆبەرت کۆخ بەکتریای چیلکەیی سیلی دۆزیـەوە، هەر لەبەر ئەوە ئەو ڕۆژە لە لایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە ڕۆژی قەڵا چۆکردنی نەخۆشی سیل دانراوە. ئێستا نەخۆشی سیل لە سەرانسەری جیهاندا لە هەر حەفت کەس یەک کەس تووشی هاتووە (واتە: یەک لە سێی دانیشتووانی جیهان)، هەر ئەمە وایکردووە هەموو وولآتانی جیهان هەماهەنگی یەکتری بن. هەر لەبەر ئەوە بە هۆی ئەو هەماهەنگییە ئامانج وایە کە لە سـاڵـی (٢٠١٥ز) نەخۆشی سیل و مردن بە هۆی ئەو نەخۆشییە بە ڕێژەی (٥٠٪) لە چاو ساڵی (١٩٩٠ز) کەم بێتەوە. نەخۆشی سیل: نەخۆشییەکی درمییە بە چەندەها شێوە خۆی نیشان دەدات و نیشانەی جیاواز دروست دەکات. بە هۆی بەکتریایەکەوە تووشی مرۆڤ دێت، پێیدەووترێت: بەکتریای چیلکەیی سیل (Mycobacterium Tuberculosis).

نەخۆشی سیل:

کە بەو جۆرە بەکتریا چیلکەییە تۆشی مرۆڤ دێت، ئەو جۆرە بەکتریایە کە تووشی مرۆڤ دێت چەن دیاردەیەک دروست دەکات، کە جیا کردنەوەی زۆر پێویستە ئەوانیش:

١ – هەوکردن بە بەکتریای سیل (Tuberculus Infection):



کە کەسەکە هەڵگری بەکتریای چیلکەیی سیلە و لەشی بەکتریای چیلکەیی سیلی تێدایە، وە پشکنینی بۆ بەکتریای چیلکەیی سیل (پۆزەتیف)ە. بەڵام هیچ نیشانەیەک دروست ناکات.

٢ – نەخۆشی سیل: کە نزیکەی (١٠٪)ی ئەوانەی تووشی بەکتریای سیل دەبن لە دانیشتووان دەگەنە ئەو قۆناغەی سیل. وە نیشانە لە سەر نەخۆشەکە دەردەکەوێت، وەکو:

ا. لە سییەکان: سیلی سییەکان (Pulmonary TB) دروست دەکـات (ئەمە جۆرە باوەکەی نەخۆشی سیلە) لە (٨٨٪) حاڵەتەکان لەوانەیە لە سییەکان بێت و هۆکارە بۆ بڵاوبوونەوەی بەکتریای چیلکەیی سیل لە ڕێگای بەلغەم بە هەزاران لەو بەکتریایە دەکرێتە دەرەوە و سەرچاوەیەکی باشی تەنینەوە دەبێت.

ب. پەردەی مێشک: پەردەی مێشک تووشی هەوکردن دەکات و دەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک بە هۆی بەکتریای چیلکەیی سیل. (TB Meningitis).

ج. هەوکردنی لیمفە گرێیەکان (Lymphadenitis): جاری وا هەیە بەکتریای چیلکەیی سیل دەچێتە ناو کۆئەندامی لیمف و دەبێتە هۆی هەوکردنی لیمفە گرێیەکان و لیمفە گرێیەکان ئەستوور دەکات.

د. سیلی ئێـسـک (Potts disease): نەخۆشی سیلی ئێسقانەکان یان پێیدەووترێت: (نەخۆشی پۆت). کاتێک بەکتریا چیلکەییەکە بە هۆی خوێن دەگوازرێتەوە بۆ ئێسقانەکان و ئێسقانەکان تووشی نەخۆشی سیل دەکات.

ه. نەخۆشی سیل لە ڕیخۆڵەکەکان یان سیلی گورچیلەکان یان سیلی ناو زگ (Peritoneal) یان نەخۆشی سیلی پێست دروست دەکات.

*** ڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی سیل:**

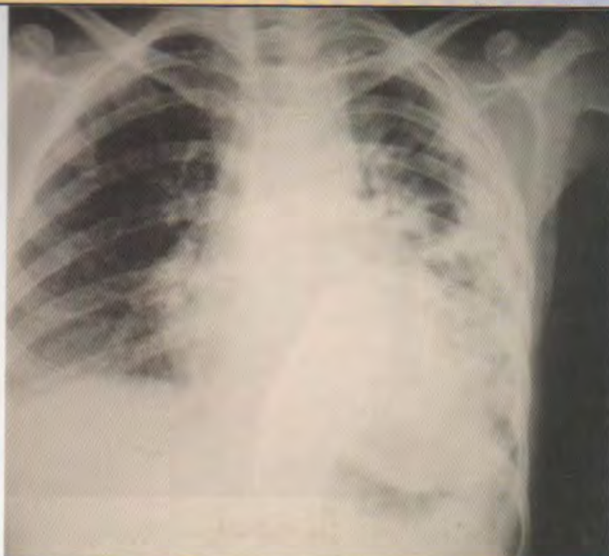
بڵاوبوونەوەی سیل و مانەوەی لە شێوەی پەتا پشت دەبەستێت بە بوونی چەند فاکتەرێک، لەوانە:

١. ژمـارە و چەندێتی چـاوگ و سەرچاوەی تەنینەوە: بوونی سەرچاوەیەکی تەنینەوە بۆ نموونە سیلی سییەکان کە چالاک بێت، وەکو سەرچاوەیەک دەبێت بۆ بڵاوکردنەوەی نەخۆشی سیل. ئەمەش بە هۆی پشکنینی بەلغەم دیاری دەکرێت کە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بۆ پشکنین دەنێردرێت کە تیایدا بۆ بەکتریای سیلی سییەکان دەگەڕێین، هەر کاتێک پشکنینی بەلغەم پۆزەتیف بێت مانای وایە توانای تەنینەوەی نەخۆشییەکەی بۆ کەسانیتر هەیە.

٢. شوێنی ژیان: بۆ نموونە ئەو خێزانانەی کە قەرەباڵغن و باری تەندروستیان خراپە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی سیل زۆرە.

٣. ئامادە باشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشی سیل: وەکو ئەو کەسانەی کە تووشی بەد خۆراکی بـوون (Malnutrition) یان ئەوانەی تووشی کەمی بەرگری بوون یان بەرگری لەشیان کەمە (وەک: بەد خۆراکی، منداڵ، پیر و بەساڵاچووان، ئەیدز) زۆر ئامادەباشیان تێدایە کە تووشی جۆرە تووندەکەی نەخۆشی سیل بێت، وەک: (هەوکردنی پەردەی مێشک بە هۆی بەکتریای چیلکەیی





سیل). هەر کەسێک بەلغەمی خوێناوی بوو دەبێت پشکنینی بەلغەم بۆ سیل بکات، مەرج نییە هەموو بەلغەمێکی خوێناوی نەخۆشی سیل بێت، ئەوەش لە بیر نەکەین: زۆر جار ئەو کەسەی تووشی نەخۆشی سیل دەبێت لەوانەیە دەربڕینێک بێت یان پێش هاتێک بێت کە کەسەکە نەخۆشی ئەیدزی هەیە.

* کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی سیل:

ا. دەوروبەر: باشتر کردنی خانوو و ماڵەکان ئەگەری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی سیل کەم دەکات (بۆ نموونە: هەوا گۆڕکێی تەواو و ڕۆناکی، نەبوونی قەرەباڵغی، پاک و خاوێن ڕاگرتنی و ....هتد).

ب. پێکووتەی سیل (BCG): پێدانی پێکووتەی دژی نەخۆشی سیل (ئەوەی سەرشان) بەتایبەتی لە منداڵان بۆ پاراستنی لە تووشبوون بە هەوکردنی پـەردەی مێشک بە هۆی بەکتریای چیلکەیی سیل و زۆر بەکارە بۆ پێکانی ئەو مەبەستە.

ج. دۆزینەوەی حاڵەتەکان و چارەسەر کردنیان: گرنگترین هەنگاو لە دۆزینەوەی حاڵەتەکانی سیل و چارەسەر کردنی، ئەوەیە: کە بزانین چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل بە دەرمان پێویستی بە بەکارهێنانی چەند دەرمانێک هەیە، هەروەها دەبێت زۆر بە ڕێکی ئەو دەرمانانە وەربگیرێت. هەر نارێکییەک یان پچڕانێک لە وەرگرتنی دەرمانەکان هەبێت کار لەسەر چاک بوونەوەی کەسەکە دەکات، هەتا وا دەکات کە نەخۆشییەکە توندتر و گرانتر بێت بۆیە پێویستە نەخۆش وا تێبگەینرێت کە ئەگەر دەرمـان بە تەواوی و بە ڕێکی وەرنەگیرێت و نەخورێت باشترە چونکە بە نیوە چڵی وەرگرتنی دەرمان دەبێتە هۆی درێژ کردنەوەی نەخۆشی سیلەکە و بەرەڵا بوونی و نەهاتنە بنباری میکرۆبەکە و دروست



Symptoms of
Tuberculosis

Grey lines = More specific
Colored lines = Overlapping

(Established) pulmonary tuberculosis
Productive cough

Poor appetite

Miliary tuberculosis

Return of dormant tuberculosis

Night sweats

Weakness

Cough with increasing mucus
Coughing up blood

Primary pulmonary tuberculosis
Structural abnormalities

Fever

Dry cough

Weight loss

Extrapulmonary tuberculosis
Common sites:
Meninges
Lymph nodes
Bone and joint sites
Genitourinary tract

Tuberculous pleuritis
Chest pain

Gastrointestinal symptoms



بوونی بەرگری بە دەرمانەکان، هەر لەبەر ئەوە ئەگەر کەسێک دیاریکرا نەخۆشی سیلی هەیە دەبێت لە ژێر چاودێرییەکی تەواو، بە دوا داچوونێکی تەواو هەموو دەرمانەکان و چۆنی بۆ نووسراوە و ماوەی چەندی بۆ نووسراوە ئاوایان وەربگرێت. هەر پرۆگرامێک لە لایەن دەزگا تەندروستیەکانەوە دەردەچێت دەبێت بە گوێرەی باری کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی و دارایی کۆمەڵگاوە بگونجێت. پرۆگرامی بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی سیل پێویستی بە هەما هەنگی دەسەڵاتی هەرێمی و دەوڵەت و ناوچەیی و نێو دەوڵەتی هەیە.

* ئامانج لە پرۆگرامی چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل:

١ - کەم کردنەوەی ئەگەری بڵاو بوونەوەی نەخۆشی سیل: لە ڕێگای دۆزینەوە و دیاریکردنی نەخۆشییەکە و کردنی پشکنینی بەلغەم ئەگەر بیر بۆ نەخۆشی سیل دەچوو، وە چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل.

٢ — لەو حالەتانەدا بیرت بۆ نەخۆشی سیل بچێت (ئەگەری بوونی نەخۆشی سیل زۆرە):

ا. کۆخەیەک ماوەی سێ حەفتە بخایەنێت.
ب. بەلغەمی خوێناوی و سینگ ئێشان.
ج. دابەزینی کێشی لەش و لاواز بوون.
د. شەو تا و ئارەقە کردن بە شەو.

٣ — تەنیا بە تیشکی سینی سییەکان بڕیار لەسەر چارەسەر کردن نابێت بدرێت: بەڵکو تەنیا ئەوانەی پشکنینی بەلغەمیان بۆ بەکتریای چیلکەیی سیل پۆزەتیڤە یان لە دەرەوەی سییەکان نەخۆشی سیلیان هەیە چارەسەرییان دەدرێتێ. هەموو کات دەبێت لەو بنکەیەی چارەسەری نەخۆشی سیل دەکرێت پشکنینی بەلغەم هەبێت و هەر کە نەخۆشییەکە دیاریکرا و دڵنیا بووین کە کەسەکە نەخۆشی سیلی هەیە بە تۆکمەیی چارەسەرەکەی بدرێتێ.

٤ — گرنگترین خاڵی چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل: بریتیە لەوەی کە تیمێکی تەواو (پزیشک و کارمەندی تەندروستی و بەردەست و گواستنەوە و هێنان و بردن) هەبێت و هەموو شتێکی بۆ دابین کرا بێت بۆ ئەوەی چارەسەر و چاودێری تەواوی نەخۆشەکان بکرێت.

*چارەسەرکردن:

دەرمـان هەنگاوی سەرەکی چارەسەرکردنی نەخۆشی سیلە. لـە چـارەسـەرکـردن دەبـێـت نـەخـۆش مـاوەی زۆر دەرمـان وەربگرێت (لەوانەیە ماوەی شەش مانگ یان نۆ مانگ بخایەنێت). چ دەرمانێک و چەندی بەکار بهێنیت، بەندە لە سەر: تەمەنی نەخۆش و تەندروستی گشتی نەخۆشەکە وئایا چ دەرمانێک کار لە نەخۆشیەکەی دەکات و چ جۆرە سیلێکی هەیە: تووشی سیل بووە (latent TB) یان نەخۆشی سیلی هەیە (Active TB). ئەگەر هەر تووشی سیل بووی (latent TB)لەوانەیە پێویستیت بە یەک جۆرە دەرمان ببێت بەڵام ئەگەر نەخۆشی سیلی چالاکت هەبوو (Active TB) ئەوا لە یەک کاتدا پێویستیت بە چەند جۆرە دەرمانێک دەبێت. گرنگترین کار لە چارەسەرکردن ئەوەیە کە دەرمانەکان بە گوێرەی ڕێنماییەکان بەکار بێنیت و لە خۆوە دەرمان ڕانەگریت، چونکە دوای چەند حەفتەیەک هەست دەکەیت وا بەرەو چاکبوونەوە دەچیت و نیشانەکانت وورده وورده نامێنێت. ئەگەر هاتوو لێرەدا دەرمانەکانت لە خۆوە ڕاگرت ئەوا بەکتریایەکە ڕژد دەبێت و جارێکیتر چالاک دەبێتەوە و نەخۆشیەکە بە توندی و قورس بۆت دێتەوە، کە چارەسەرکردنی زەحمەت دەکەوێت. پزیشک دەبێت کاردانەوە لاوەکیەکانی دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی سیل بۆ نەخۆش ڕوون بکاتەوە، وەک: هێڵنج و ڕشانەوە و نەمانی ئـارەزووی خواردن و زەرتک و تا و میز ڕەنگی تۆخ دەبێت. دوای دوو مانگ و پێنج مانگ لە وەرگرتنی دەرمان پزیشک پشکنینی بەلغەمت بۆ دەکات. ئەگەر دوای پێنج مانگ بەلغەم بەکتریای سیلی تێدا بوو مانای وایە دەرمانەکە لێت نەکەوتووە. هەرچی نەخۆشی سیلی شوێنەکانیترە ئەوا چاودێری چارەسەرکردن دەکرێت بە نیشانەکان یان بە تیشکی سینی بە گوێرەی پێویست.



*خۆپاراستن:

١- کۆمەڵ:

ا. چاک کردنی باری گوزەرانی خەڵکی، بۆکەم کردنەوەی ژمارەی ئەوانەی کە مەترسی تووش بوونیان بە نەخۆشی سیل هەیە. ئەویش بەدابین کردنی خانوو کە هەوا گۆڕکێ و ڕۆناکی تەواو هەبێت و جێگای تەواوی هەموو خێزان ببێتەوە و قەرەباڵغ نەبێت.
ب. وەرگرتنی پێکووتەی دژی سیل (BCG) بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە نەخۆشی سیل لە شێوەی پەتا هەیە و زۆر بڵاوە.
ج. بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی.

٢- تاک:

ا. ئەگەر پشکنین دەریخست کە تووشی سیل بوویت، بەڵام تەواو نەخۆشی سیلت لە سەر بە دیار نەکەوتووە. پزیشک دەرمانت بۆ دەنووسێت بۆ کەم کردنەوەی کە ترسی تووشبوونت بە نەخۆشی سیلی چالاک (Active TB). ئەو دەرمانە تەواو وەربگرە بۆ ئەوەی نەبیتە سەرچاوەیەکی تەنینەوە.

ب. خاو و خێزانت بپارێزە: ئەگەر پشکنینەکان دەریخست کە نەخۆشی سیلی چالاکت هەیە (Active TB) و توانای گواستنەوەی بەکتریایەکەت بۆ کەسانیتر هەیە. ئاگاداری ئەندامانی ماڵەوەتان بە تووشی نەخۆشیەکە نەبن، بەم شێوەیە:

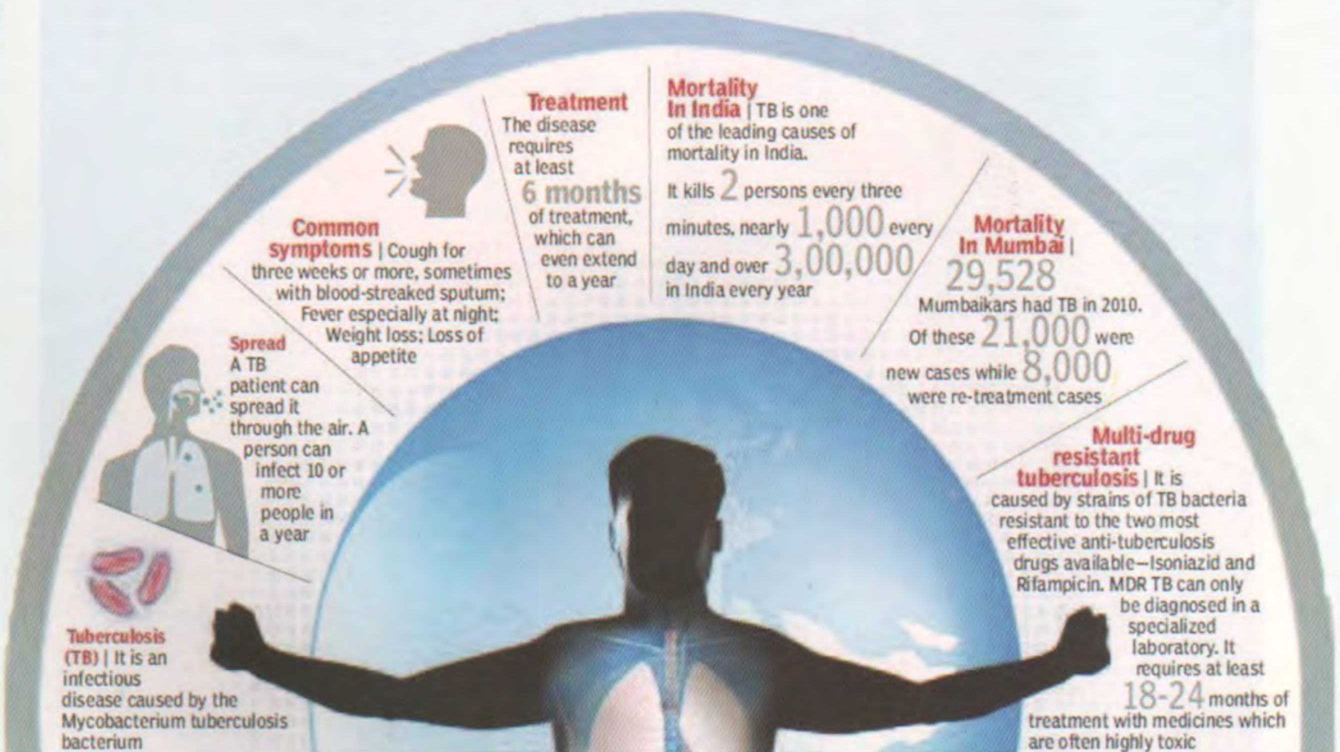
١. لەماڵەوە بمێنە: بۆ کار و قوتابخانە مەچۆ. لە یەکەم دوو سێ حەفتەی نەخۆشیەکە بە تەنیا لە هۆدەیەک بنوو.

٢. ئاگاداری هەوا گۆڕکێ ی هۆدەکانی ماڵەوە بە: بەکتریای سیل لەو شوێنانە باش گەشە دەکات کە سێبەر و شێدارن و هەوا گۆڕکێی تێدا نییە. ئەگەر سەرما نەبوو پەنجەرەکانی ماڵەوە بکەوە و پانکەی پێبکە بۆ ئەوەی هەوای خاوێن بێتە ژوورەوە.

٣. دەمامک بەکار بێنە: بەتایبەتی لە کاتی کۆخین و پژمین و پێکەنین دەستە سڕ یان کلینکس بە دەست وەبگرە. دواتر بیخەرە قۆدیەک و بە ئەسپایی فڕێی بدە.

٤. دەرمانی چارەسەری سیل تەواو وەربگرە: بۆ پاراستنی خۆت ودەورووبەرت دەرمان تەواو وەربگرە، لە خۆڕا ڕایمەگرە. کۆڕسی دەرمانەکە تەواو بکە.

٥- لە سەرجەم شارەکانی کوردستان بنکەی تایبەت بە نەخۆشیی سیل هەیە: هەموو کات سەردانی ئەم بنکانە بکە و ئامۆژگاری و ڕێنمایی دەربـارەی دەرمانەکان و نەخۆشییەکە و شێوازی گواستنەوەی و چۆنیەتیی خۆپاراستن لە دووبارە سەرهەڵدانەوەی یان چۆنیەتیی گواستنەوەی بۆ ئەندامانی ماڵەوەتان یان دووبارە تووشبوونەوە لەو بنکانە وەربگرە. لە هەمان کاتدا تاکێکی کارا بە لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی سەبارەت بە چۆنیەتیی خۆپاراستن لە تووش بوون بە نەخۆشیی سیل، بۆ ئەوەی ئایندە بۆ نەوەکانی داهاتوو مسۆگەر بکەیت.



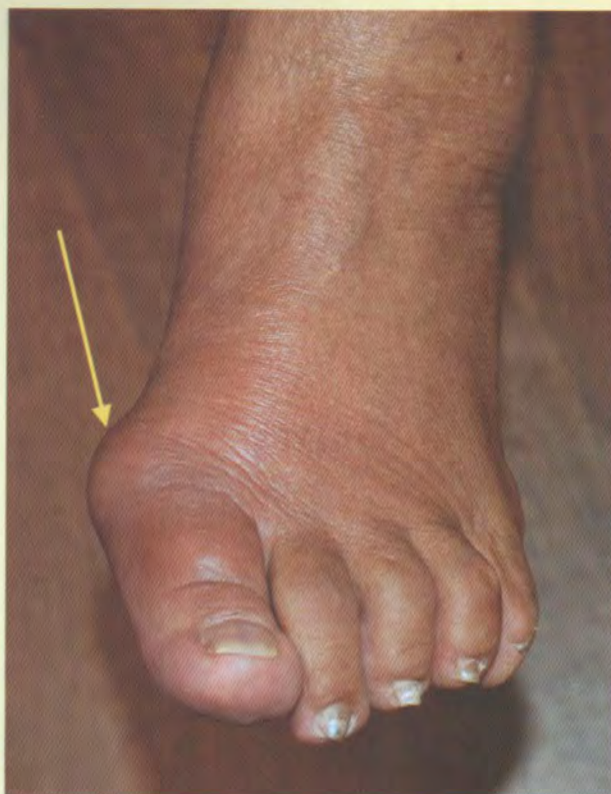


نەخۆشیی دەردە پاشا

نەخۆشی دەردە پاشا نەخۆشییەکە کە بە هۆی نارێکی لە کرداری زیندە پاڵی ترشی یوریک (Uric Acid) تووشی مرۆڤ دێت.
لەو نەخۆشییەدا بلوورەکانی خوێی ئەو ترشە لە ناو خوێن کۆدەبێتەوە، دواتر لە دەوری و ناوەوەی شانەکانی جومگەکان و پێست و گورچیلەکان دەنیشێت و نیشانەکان دروست دەکات.
ئەو نەخۆشییە لە کۆندا نەخۆشی پاشا و مەلیکەکان بوو لەبەرئەوەی تەنیا ئەوان دەیان توانی ئەو خواردنانە بخۆن کە خوێی ترشی یوریک زیاد بکەن، بەڵام لە بەد بەختی مرۆڤایەتی لە کاتی ئێستادا هەزارانیش تووشی ئەو نەخۆشییە دێن. وەنەبێت ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی نوێ بێت بەڵکو ئەپۆقرات پێش (٢٥٠٠ساڵ) پێش زایین باسی ئەو نەخۆشییەی کردووە و ناوی ناوە نەخۆشی قەترە (GOUT) لەبەر ئەوەی بڕوای وابوو کە قەترەکی ژەهراوی و خراپ و شەڕانی (Gout Noxa) ناوە ناوە بەسەر جومگەکان دادەڕژێ و دەبێتە هۆی ئەستوور بوون و پەنمانی جومگەکان بە هۆی کۆبوونەوەی ئەو قەترە ژەهراوییانە لە جومگەکان. ترشی یوریک یەکێکە لەو پاشماوانەی کە دوای تێکشکانی پیورینەکان (Purines) پێکدێن. کە ئەو پیورینانە بۆ لەش زۆر پێویستن و پێکهاتەی گرنگی ناوکە ترشەکان و هەندێک لە ئەنزیمەکانە، ئەو پیورینانە لە ناو جەرگ و ڕیخەڵۆکە باریکە دەبێتە هۆی زۆر دروست بوونی ترشی یوریک، هەر چەند بڕی پیورینەکان لە لەش زۆرتر بێت ڕاستەوانە ڕێژەی ترشی یوریک زیاد دەبێت. هۆکاری زیاد بوونی ترشی یوریک لە لەش: یان بە هۆی زۆر خواردنی ئەو خواردنانەیە کە ئەو ماددەیان تێدایە، وەکو: گۆشتی سۆر و جەرگ یان بە هۆی تێکشکانی خانەکانی لەش بە هۆی نەخۆشی (بۆ نموونە: نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان) یان بە هۆی زۆر بەرهەم هێنانی ئەو ماددەیە لە ناو خانەکان (Biosynthesis) کە زۆربەی جار هۆکارێکی دیاریکراوی نییە و هەر لە خۆوە ئەو ماددەیە لە ناو خانە زۆر بەرهەم دێت.
ترشی یوریک یەکێک لە سیفاتە دیارەکانی ئەوەیە کە لە ناو ئاودا ناتوێتەوە بەڵکو لە سەر شێوەی گیراوەی ئایۆنی هەیە پێیدەووترێت: یورێت (Urate) کە زۆربەی کات لەگەل توخمی سۆدیۆم یەکدەگرێت یورێتی تاک سۆدیۆم (Monosodium Urate) دروست دەکات، کە ئەوەی لە لەش زیاد بێت لە ڕێگای گورچیلەکان و ڕیخەڵۆکەوە دەکرێتە دەرەوە.
هەر کاتێک پلازمای خوێن تەژی بوو بەو ترشە لە ناوەوە و دەرەوەی جومگەکان و لە شانەکانی پێست و گورچیلەکان دەنیشێت، بە هۆی ئەو نیشتنە لە ئەنجامدا نیشانە دروست دەکات. کاتێک ترشی یوریک دەگۆڕێت بۆ بە بلوور بوون لە ناو جومگەکان خانە خڕۆکە سپییەکان قەپ لەو بلوورانە دەدەن، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی زنجیرەیەک لە کارلێک لە ناو جومگە و لە ئەنجامدا دەرکەوتنی هەوکردنی لە ناکاوی جومگە کە ئازارێکی زۆری دەبێت یان نیشتنی بلوورەکانی ترشی یوریک لە جومگەکان و پێست



تۆپەڵێکی خڕکۆکە لە ژێر پێست دروست دەکـات (Tophi) یان لەوانەیە ئەو بلوورانە لە ناو گورچیلەکان بنیشێت و بەردی گورچیلە (Urate Stone) دروسـت بکات یان لەوانەیە ببێتە هۆی تێکدان و خراپ کار کردنی گورچیلەکان. (Urate Nephropathy) ڕێژەی ئەوانەی کە ترشی یوریکیان لە ناو خوێن زۆرە لە کۆمەڵێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە گوێرەی بارستەی لەشیان و درێژی باڵا و تەمەن و فشاری خوێن و ئایا مەی دەخۆنەوە!! بەڵام مەزەندە دەکرێت کە لە نێوان ((٣, ٢ — ٤١, ٤٪ بێت، کەچی ئەوانەی کە بە تەواوی تووشی نەخۆشییەکە بوونە ئەویش لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە نزیکی (٨, ١/١٠٠٠ — ٢, ٣/١٠٠٠) کەس دەبێت، لە ڕەش پێستەکان ئەو ڕێژەیە کەمێک زیاترە. ئەو نەخۆشی دەردە پاشایە ساڵانە لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (٤, ٢٧) ملیۆن دۆلاری تێدەچێت



• هۆکارەکانی:

ا. هۆکارەکانی کە دەبنە هۆی زۆر بەرهەم هێنانی ترشی یوریک لە ناو لەش، وەکو:

١ — زۆر خواردنەوەی مەی (کحوول)
٢ — شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان (Leukaemia)
٣ — کەم خوێنی شێوە داسی (Sickle Cell Anaemia)
٤ — تالاسیمیا (Thalassemia)
٥ — نەخۆشی سەدەف (Psoriasis)
٦ — بەکار هێنانی هەندێک جۆر لە دەرمان
٧ — قەڵەوی بێتام
٨ — زۆر خواردنی خۆراکی پڕ لە پیورین، وەکو: گۆشتی سۆر
٩ — تێکچوونی کاری هەندێک لە ئەنزیمەکان
١٠ — هۆکار نەزانراو

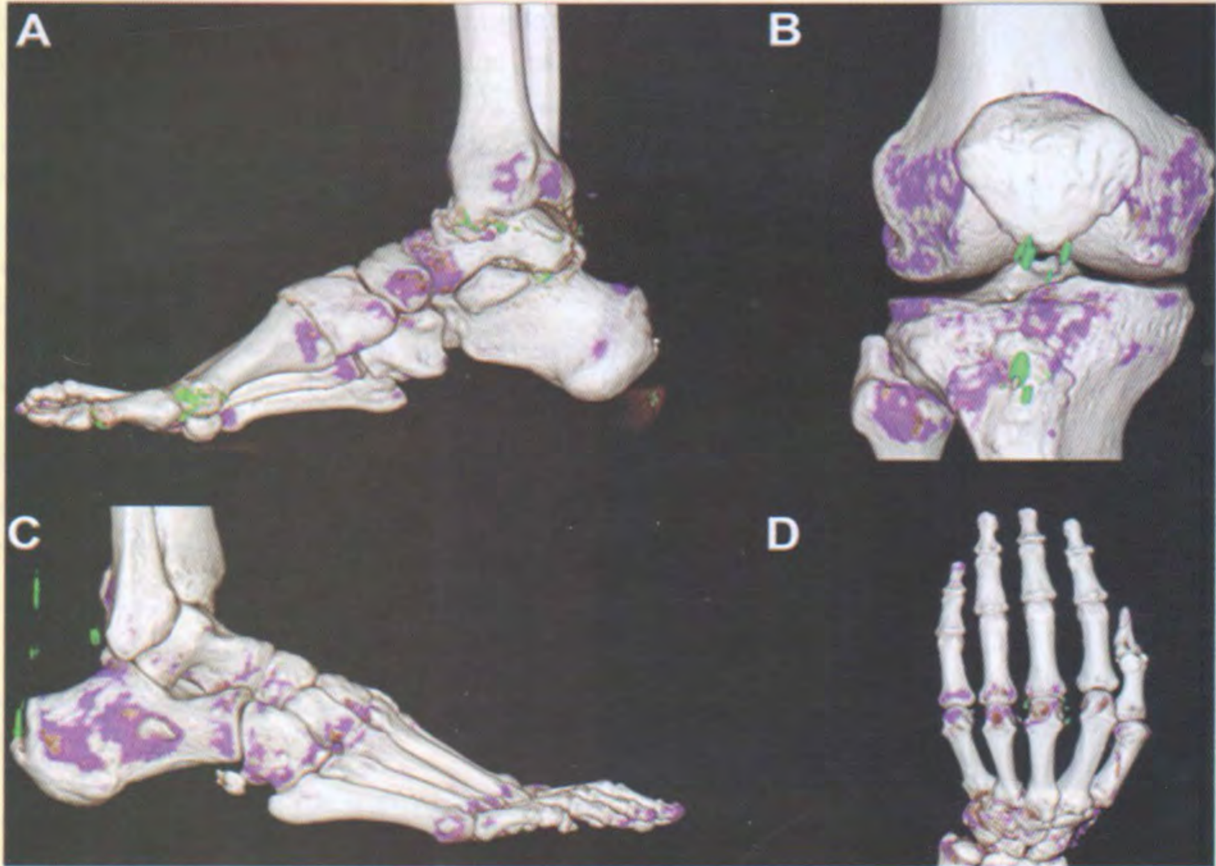
ب. هۆکارەکانی کە دەبنە هۆی کەم کردنە دەرەوەی ترشی یوریک لە ڕێگای میز، ئەوانیش:

١ — پەککەوتنی گورچیلەکان
٢ — ووشک بوونەوەی شانەکان
٣ — زیاد بوونی ترشایەتی خوێن
٤ — بەکار هێنانی دەرمانەکانی میز کردن، وەکو: پایزاید
٥ — بەکار هێنانی دەرمانی ئەسپرین
٦ — کزبوونی قورگە گلاند (Hypothyroidism)
٧ — بەرزبوونەوەی فشاری خوێن
٨ — هۆکار نەزانراو



* نیشانەکان

١. هەوکردنی لە ناکاوی جومگە: بەتایبەتی جومگە بچووکەکانی ئەنگووست و قامکەکان و بەزۆریش سەری جومگەی قامکی پەنجەی گەورە (metatarsophalangeal) یان جومگەی دواتر یان جومگەی پاژنەی پێ هەودەکات. لە پیران و بەناو ساڵ کەوتووان لەوانەیە جومگەکانی دەست هەو بکەن. ئۆرەی یەکەم جومگەکە ژانێکی زۆر دەکات (کەسەکە وا ژانەکە وەسف دەکات: کە چاوی لەگەل دەردێت!) بەتایبەتی لە شەودا دەست پێدەکات و ئەنگووستی پەنجەی گەورەی ئەستوور دەبێت و سۆر دەبێتەوە و ئازاری زۆر دەبێت، دوای (٣ — ١٠ ڕۆژ) ئەو نیشانانە لە خۆیەوە نامێنێت هەتا جارێکیتر کەسەکە ئۆرەیکیتر بۆ دێت. ئەو ئۆرە ژانە ئەو کاتانە دێت، کە کەسەکە جەمێکی چاکی پڕ لە پیورینی خوارد



بێت وەکو گۆشتی سۆر یان نەشتەرگەری کرد بێت یان مەی زۆر خوارد بێتەوە یان هەندێک دەرمانی بەکار هێنا بێت یان تووشی نەخۆشییەکی وەکو نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک بوو بێت، کە هەموویان ڕێخۆشکەر دەبن لە دەرکەوتنی نۆرەی هەوکردنی لە ناکاوی جومگە.

٢. هەوکردنی درێژ خایەنی جومگە: لەوانەیە چەند نۆرەیکی هەوکردنی لە ناکاو لە یەک جومگە ڕوو بدات و چەند جارێک دووبارە بێتەوە کە ببێتە هۆی هەوکردنی درێژخایەنی جومگە (Chronic Synovitis) ، کە نیشانەی هەروەک نیشانەکانی ڕۆماتیزمی جومگە (Rheumatoid Artheritis) دروست بکات یان لە شێوەی هەوکردنی درێژخایەنی جومگە دەردەکەوێت، پێش ئەوەی ببێتە هەوکردنی جومگە لەوانەیە نەخۆشی لە شێوەی دروست بوونی تۆپەڵەی وەکو گرێ لە جومگە دەربکەوێت. (Tophi)

٣ – بەردی گورچیلە دروست بکات (Urate Stone) و نیشانەکانی بوونی بەرد لە گورچیلە دروست دەکات.

٤- تێکچوونی کاری گورچیلەکان (Urate Nephropathy) و پەککەوتنی گورچیلەکان: کە کەسەکە کەم میز دەکات، ئەمەش بە هۆی لە ناکاو و زۆر بەرز بوونەوەی ئاستی ترشی یوریک هەروەک لەوانەی نەخۆشی لوکیمیا یان لیمفۆمایان هەیە دوای بەکار هێنانی دەرمانەکانی شێرپەنجە، کە ئەو ترشە لە گورچیلەکان دەنیشێت. زۆر جار نەخۆشی دەردەپاشا دەگەل نەخۆشیتر دێت، وەکو: نەخۆشی شەکر، نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی دڵ (IHD) یان زۆربوونی ڕێژەی چەوری لە ناو خوێن، قەڵەوی.



* دیاریکردن:

بە پێوانی ڕێژەی ترشی یوریک (S.Uric Acid) دەبێت بەڵام زیاد بوونی ڕێژەکەی مانای ئەوە نییە کە کەسەکە نەخۆشییەکەی هەیە بەڵکو ئەو پشکنینەی کە سەد دەر سەد دەیسەلمێنێت کە ئەو نەخۆشییە هەیە، بریتیە لە پشکنینی شلەی نێوان جومگەکان (Symovial Fluid) و تاقیکردنەوەی لە ژێر میکرۆسکۆب بۆ دیتنی بلوورەکان لە ناو خڕۆکە سپییەکان. تیشکی ئاسایی جومگەکان نیشانەی تووش بوونی جومگە بەو نەخۆشییە دەردەخات، کە دامەنەکانی دادەخورێت و شانەکانی دەوری جومگە بەل دەبێت.

* چارەسەر کردن:

١ – چارەسەر کردنی نەخۆشیی دەردە پاشا: سەرەتا زۆر پێویستە جیاوازی بکرێت لەوەی ئەو دەرمانانەی کە بۆ تۆرەی ژان هاتنەکە دەدرێت یان بۆ خۆپاراستن و نەهێشتنەوەی دەرکەوتنی تۆرەی نوێ دەدرێت. ئەگەر هەر یەک لەو دەرمانانە لە جیاتی ئەوەیتر بدرێت ئەوا نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت:

ا. چارەسەر کردنی تۆبەتی ژان: بە پێدانی دەرمانی ژان لابەر دەبێت (NSAIDs) ، وەکو: ڤۆلتارین (Diclofenac) یان ئیتوریکوکس (Etoricoxib) یان ئیندۆسید (Indomethacine) یان کیتۆپرۆفین یان ناپرۆکسین (Naproxin) یان سالیینداک .(Sulindac) دووەم دەرمان بریتیە لە دەرمانی کۆلجسین (Colchicine) کە هەروەک دەرمانە ژان لابەرەکان بۆ لابردنی ژان بەکار دێت بەڵام زەرەر و زیانی لاوەکی یەکجار زۆرە. لەگەڵ ئەمانەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشی دەردەپاشا و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان بەیەکەوە هەیە یان دەرمانی خوێن شل کردنەوە (anticoagulant) وەردەگرن. دەرمانە ژان لابەرەکان دەتوانرێت بە دەم یان لە ڕێگای شورنقە بدرێت، پزیشکان حەز لە لێدانی شورنقەی کۆرتیزۆن لە ناو جومگە ناکەن هەرچەند سوودی زۆری هەیە بەتایبەتی لە حاڵەتەکانی لە ناکاوی هەوکردنی یەک جومگە .(Acute mono – articular gout)

ب. چارەسەرە درێژ خایەنەکان بۆ نەهێشتنی سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە: ئەگەر کەسێک زۆر تۆرە ژانی بۆ دەهات و لە تام چوو بووە دەرێ یان گرێی لێ دەرکەوت بوو یان نیشانە درێژ خایەنەکانی نەخۆشی دەردە پاشای لێ دەرکەوت بوو، ئەوا: دەبێت دەرمانی بدرێتێ بۆ کەم کردنەوەی دروست بوونی بلوورەکانی ترشی یوریک، وەکو: دەرمانی زایلۆریک کە کار لەسەر ئەنزیمی زانسین ئۆکسیدێز (Xanthine Oxidase) دەکات و ناهێڵێت ترشی یوریک زیاتر دروست ببێت یان دەرمانی سلفین پایرۆزۆن (Sulphinpyrazone) کە هانی ترشەکە لەگەڵ





میز دەدات. دوای یەک بۆ دوو حەفتە لە هاتنی تۆرە بە ژان و لە ناکاوەکەی نەخۆشی دەردە پاشا ئەو دەرمانانە دەدرێت و دەبێت نەخۆشەکە بە درێژایی ژیان بەکاریان بێنێت، ئەگەر کەسەکە لە کاتی بەکار هێنانی ئەو دەرمانانە جارێکیتر تۆرەیەکی لە ناکاوی بۆ هات ئەوا چۆن تۆرەی لە ناکاو بە دەرمانە ژان لابەرەکان چارە دەکات، ئاوەها چارەی تۆرە ژانەکە دەکات بە مەرجێک بەردەوام بێت لەو دەرمانانەی کە بۆ نەهێشتنی سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە بۆی نووسراوە.

٢ – چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانیتر لەگەڵ دەردە پاشاکە: بۆنموونە: ئەوانەی قەڵەون خۆ لاواز بکەن، نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن چارەسەر بکرێت بەهەمان شێوە ئەگەر چەوری ناو خوێنی زۆر بوو چارەسەری بۆ وەربگرێت. ئەگەر چارەسەری بۆ نووسرا ئەو دەرمانانەی بۆ بنووسرێت کە لەگەڵ چارەسەر کردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە ترشی یوریکیش فڕێ دەداتە دەرەوە (بە بەردێک دوو کێشکە بکوژرێت).

٣ – خۆراک: لە خواردنی ئەو خۆراکانەی ڕێژەی پیورین زیاد دەکەن (وەکو: گۆشتی سۆر) بە دوور بێت. هەروەها ئەگەر مەی دەخواردەوە تەرکی بکات.

شێرپەنجەی جەرگ

جەرگ کە دووەم گەورەترین ئەندامی ناو لەشی مرۆڤە، دەکەوێتە ژێر قەفەزەی سینگ لە لای ڕاست و کێشی نزیکەی (٣ پاوەند، واتە: کیلۆ و نیوێک) دەبێت و شێوەی تۆپێکی تۆپی پێ دەچێت کە لایەکی پان بێت. ئەو ئەندامە لەبەر ئەوەی خوێنی زۆری بۆ دەچێت بۆ بەجێهێنانی فرمانەکانی لە خاوێن کردنەوەی خوێن لە مادده ژەهراوییەکان و یارمەتیدانی هەرس کردنی چەوری و عەمبار کردنی شەکر (ووزە) بۆ کاتی پێویست، لەبەر ئەوە ئەو ئەندامە لەوانەیە تووشی شێرپەنجە بێت. شێرپەنجەکەش یان لە جێگایەکیتر بۆی دەگوازرێتەوە و غەوارەیە (metastatic cancer) یان لە خانەکانی جەرگ (Hepatocyte) دێت یان لەو بەشەی جۆگەی زەرداو دێت کە لە ناو جەرگە (intrahepatic bile duct) ، یان لە خانە پوولەکەییەکان (mesenchymal) دێت. گەلانی عێراق وەکو سەرجەم وولاتانی دیکە بە هۆی زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و زۆر بوونی نەخۆشیەکانیتری جەرگ و تووشبوونی جەرگ بە تالف بوونی، هەروەها پیاوان و ئەو کەسانەی کە لە کاتی لە دایک بوونیان کێشیان کەم بووە، زۆرتر تووشی شێرپەنجەی جەرگ دەبن. لەبەر ئەوەی شێرپەنجەی جەرگ لە هیکەوە سەر هەڵدەدات و هیچ نیشانەیەک دروست ناکات هەتا تەواو دەست دەوەشێنێت بۆیە پێویستە هەموو کەسێک زانیاری تەواوی لەسەر هەبێت، بەتایبەتی کە شێرپەنجەی جەرگ شێرپەنجەکە دەتوانرێت خۆمانی لێ بپارێزین.

- **شێرپەنجەی جەرگ:** بریتیە لە گەشە کردنی نارێک و نا سروشتی خانەکانی جەرگ ئەگەر شێرپەنجەکە لە جەرگ هات بێت بەڵام ئەگەر شێرپەنجەی جەرگەکە غەوارە بێت لە شوێنێکیتر (سیپەلاک، مەمک، پرۆستات) هات بێت، بەوە دەووترێت: شێرپەنجەی ناوەندی. شێرپەنجەی جەرگ یەکێکە لە شێرپەنجە باوەکان لە سەرانسەری جیهاندا و بە سێیەم شێرپەنجە لە بڵاوەیی لە جیهاندا دادەنرێت. شێرپەنجەی جەرگ بە زۆری لە ناوچەکانی ڕۆژهەڵاتی دوور و وولاتە عەرەبییەکان (شانشینی سعوودی، میسر) و باکوری ئەفریقیا زۆرە. پیاوانیش زیاتر لە ئافرەتان تووشی شێرپەنجەی جەرگ دێن.

- **جۆرەکانی شێرپەنجەی جەرگ: دوو جۆری هەیە:**

١. **شێرپەنجەی سندانداری:** چ لە خانەکانی جەرگ یان غەوارە بێت.
٢. **شێرپەنجەیی (حمید).**

- **هۆکارەکانی:**

١ — تەلەف بوونی جەرگ: بە هۆیەکانی:
ا. چ بە هۆی تووشبوون بە ڤایرۆسی جگەر جۆری (C, B)





بەتایبەتی ڤایرۆسی (B) کە ئەگەری شێرپەنجەی جەرگ دروست دەکات، هەرچەند جەرگ تووشی تەلەف بوون نە بووبێت.

ب. تەلەف بوون بە هۆی نەخۆشییەکان کە بە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی مس یان ئاسن و نیشتنیان لە جەرگ تووشی جەرگ دێت.

ج. تەلەف بوونی جەرگ بە هۆی نەخۆشییەکانی بەرگری لە خۆوە.

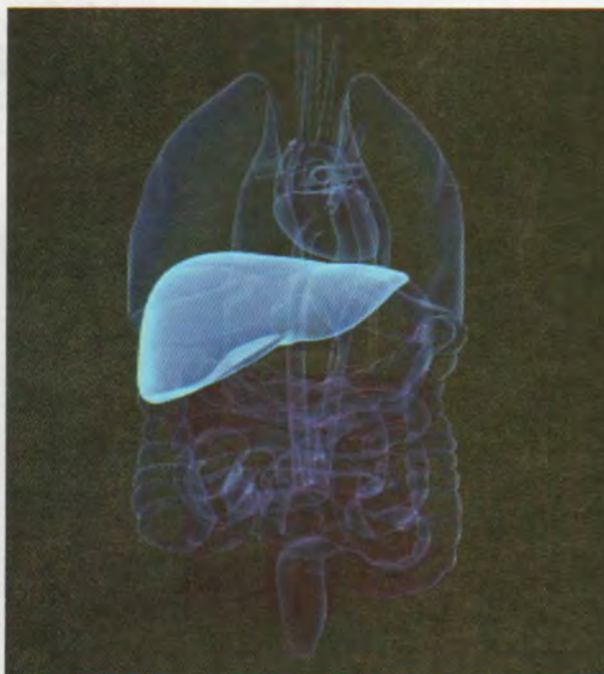
د. تەلەف بوونی جەرگ بە هۆی هەوکردنەکان کە بە هۆی زۆر بوونی چەوری یان بە دەرمان یان مەی (کحوول) یان ماددە ژەهراوەیەکانیتر.

بەمانە دەردەکەوێت کە پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان تووشبوون بە تەلەف بوونی جەرگ و شێرپەنجەی جەرگ، نزیکەی (٨٠٪) ئەوانەی کە تووشی شێرپەنجەی جەرگ بووینە پێشتر تەلەف بوونی جەرگیان هەبووە.

• نیشانەکانی:

شێرپەنجەی جەرگ زۆربەی کات لە قۆناغە سەرەتاییەکانی هیچ نیشانەیەک دروست ناکات! هەر کە دەستی کرد بە نیشانە دروست کردن، لە شێوەی: ئازار لە لای سەرەوەی زگ دەست پێدەکات دەگەڵ هێڵنج هاتن و دابەزینی کێشی لەش و نەمانی ئارەزووی خواردن. هەر کە نەخۆشییەکە چێرەی درێژ کردەوە، ئەو کات: زەرتک و خڕبوونەوەی ئاو لە زگ پەیدا دەکات. گرنگترین نیشانەکانی شێرپەنجەی جەرگ، ئەمانەن:

١ – دابەزینی کێشی لەش.
٢ – زوو ماندوو بوون و هەست کردن بە لاوازی و بێتاقەتی.



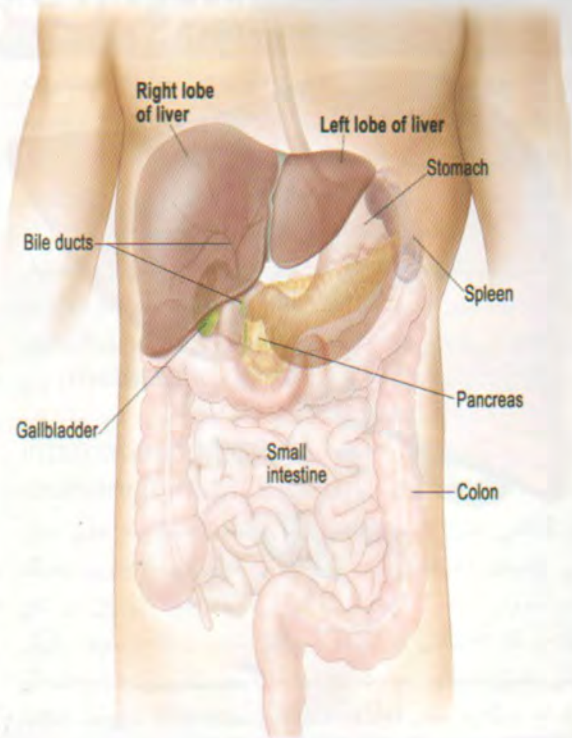
The Biliary Tree

© 2007 MediVisuals, Inc.

٣ – نەبوونی ئارەزووی خواردن.
٤ – تا لێهاتن و زەرتک.
٥ – زگ ئێشان.
٦ – هێڵنج و ڕشانەوە.
٧ – دەگەڵ تیربوونی، دەرکەوتنی نیشانەکانی وەک: خڕبوونەوەی ئاو لە زگ، خوێنبەر بوون لە دەوالی سورێنچک یان بوورانەوە و لە خۆ چوون بە هۆی کەم کارکردنی جەرگ.
٨ – دەرکەوتنی نیشانە گشتییەکان: بە هۆی نارێکی و تێکچوونی فرمانەکانی جەرگ، وەکو: دابەزینی شەکر لە ناو خوێن، زیاد بوونی ڕێژەی کالسیۆم و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و مەمک گەورە بوون لە پیاوان و زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێن و تووشبوون بە زگچوون و شاش بوونی ئێسقانەکان و زۆر کارکردنی هەۆرمۆنی ملەقۆرتە (Thyrotoxicosis).

* دیاریکردن:

١. پشکنینی سۆناری زگ و تیشکی تەندووری.
٢. پشکنینی موگناتیسی زگ.
٣. پشکنینەکانی خوێن (بۆ زانینی: چالاکی جەرگ)، لەگەڵ دۆزینەوەی ئەو پرۆتینانەی کە خانە شێرپەنجەییەکان دەریدەدەن.
٤. پشکنین بە گالیۆمی تیشکدەر بۆ لێک جیا کردنەوەی شێرپەنجەکان.
٥. وەرگرتنی پارچەیەک لە جەرگ و تاقیکردنەوەی لە ژێر ووردبین.
٦. هەندێک جار بۆ زانینی پلەی شێرپەنجەی جەرگ پێویست بە نەشتەرگەری ئاسایی یان نەشتەرگەری بە ناخ بین دەکات بۆ زانینی: ئایا شێرپەنجەکە بڵاوەی لێکردووە یان نەکردووە.
(باشترین ڕێگا بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی جەرگ



بریتیە لەوەی کە ئەو کەسانەی ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی جەرگ، پشکنین بۆ زانینی رێژەی ئەلفافیتۆپرۆفین بکەن لەگەل سۆناری زگ هەموو (٤ — ٦ مانگ) جارێک.

• چارەسەر کردن:

ا. نەشتەرگەری: ئەگەر گرێیر شێرپەنجەییەکە بڵاوەی نەکرد بوو و پەل و پۆپی نەهاوێشت بوو، ئەوا: بە نەشتەرگەری گرێیەکە لادەبردرێت.

ب. پێدانی چارەسەری کیمیایی: ئەویش یان بە لێدانی بۆ ناو خوێنبەر یان یەکسەر دەکرێتە ناو خوێنبەری جەرگ (بە رێگای قەستەرە).

ت. چارەسەر کردن بە تیشک بۆ کەم کردنەوەی ئازار.

پ. چارەسەر کردنی شێرپەنجە بە ساردی و بەستین: لە رێگای بردنی دەرزییەک بۆ ناو شێرپەنجەکە، شێرپەنجەکە دەبەسترێت.

ج. چاندنی جەرگ: ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە سەرکەوتنی زۆری هەیە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەی جەرگ.

ح. سۆتاندنی خانە شێرپەنجەییەکان: لە ژێر رۆشنایی تیشک دەرزییەک دەبردرێت بۆ ناو جەرگ، سەری دەرزییەکە هۆکار دەبێت لە سۆتاندنی خانە شێرپەنجەییەکان، ئەمەش بۆ ئەو شێرپەجانەی بڵاوەیان نەکردووە و قەبارەیان گەورە نییە. نەخۆش پێویستی بە بەنج نییە و ماوەی (٤ سەعات) دەوێت. دواتر یەکسەر نەخۆش دەچێتەوە ماڵ، ئەوە نەبێت: نەرمە تایەکی دێتێ و بۆ چەند رۆژێک هەست بە ماندوویی دەکات.

• خۆپاراستن:

بە خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکانی جەرگ، ئەویش:

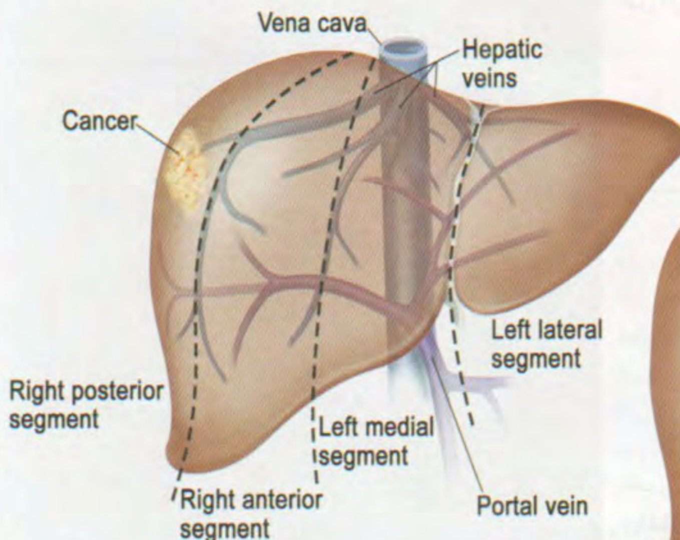
١ — خۆ کوتان دژی ڤایرۆسی جۆری (B (HBV.

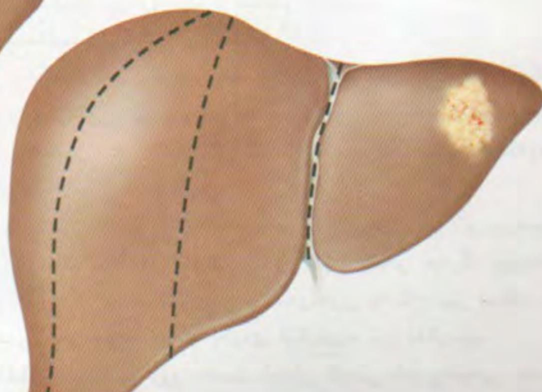
٢ — بەکارنەهێنانی کەرەستەی تایبەتی ئەو کەسانەی کە تووشی ڤایرۆسی جەرگ بوونە، وەکو: موس و فلچەی ددان شووشتن و پەشتەماڵ.

٣ — خۆ دوور گرتن لە دەردراوەکانی کەسێکی تووشبوو بە ڤایرۆسی جەرگ: وەک: خوێن و لیک.

٤- کاتێک کەسێک تووشی ڤایرۆسی جەرگ بوو، چارەسەری خۆ بکات پێش ئەوەی تەلەف بوون لە جەرگ دروست بکات.

٥ — ئەگەر کەسێک تووشی تەلەف بوونی جەرگ بوو، بە شێوەیەکی دەوری سەردانی پزیشک بکات بۆ دۆزینەوەی هەر ئەگەرێک لە دروست بوونی شێرپەنجە.







نەخۆشیی ڕاینۆید

نەخۆشی ڕاینۆید نەخۆشییەکە تووشی جێگای دیاریکراو لە جەستەی مرۆڤ دێت، وەکو: سەری پەنجەکانی پێ یان سەری پەنجەکانی دەست یان ئەنگووست و قامکەکان یان سەری کەپوو یان گوێیەکان. کە کەسەکە هەست دەکات ئەو جێگایانەی دەگەزن یان سڕ دەبن و مێروولە دەکەن و زەرد هەڵدەگەڕێن وەکو ئەوەی کە خوێنی تێدا نەبێت، ئەمەش لە کاتی سەرما بوونی زۆر یان پشێوی دەروونی و خەم یان لە کاتی تەنگە نەفەسی ڕوو دەدات. نەخۆشییەکە پێیدەووترێت: ڕاینۆید لەبەر ئەوەی لە لایەن پزیشکێکی فەڕەنسی کە ناوی (ڕاینۆید) بوو لە ساڵی (١٨٠٠ز) دۆزرایەوە، نەخۆشییەکە بە هۆی کرژبوونی خوێنبەرە بچووکەکانی ئەو جێگایانە ڕوو دەدات بەمەش کەمتر خوێن بۆ ئەو شوێنانە پاڵی پێوە دەنرێت، بەزۆریش لە ئافرەتان دەبینرێت لە ناوچە ساردەکان. چارەسەر کردنی بە گوێرەی توندی نەخۆشییەکە و ئایا نەخۆشیتری هەیە لەگەڵ نەخۆشییەکە دەگۆڕێت.

• هۆکارەکان: هەتا ئێستا پزیشکان لە سەر هۆکارێکی دیاریکراو کۆک نین بەڵام لەو بڕوایەدان کە موولوولە خوێنبەرەکانی ئەو جێگایانە کاردانەوەیان بۆ سەرما و پشێوی دەروونی زۆر بە پەلەیە و ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

ا. پلەی گەرمی نزم: کاتێک جەستەی مرۆڤ بەر کەشێکی سارد دەکەوێت، پەلەکان دەست بە لە دەست دانی پلەی گەرما دەکەن!! بەمەش ئەو خوێنەی دەگات بە دەست و پێ ڕوو لە کەمی دەکات، ئەمەش کاردانەوەیەکی سروشتییە بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش. هەرچی لە نەخۆشی ڕاینۆیدە ئەو پەرچە کردارە زۆر توندترە، خۆ ئەگەر بتەوێت تاقی بکەیتەوە ئەوا دەرگای بەفر گرە بکەوە و دەستت بخەرە ناو فرێزەری بەفر گرەکە دەبینین تەزی بە دەستت دا دێت. لەو نەخۆشییە لە کاتی ساردیدا دیواری موولولە خوێنبەر بچووکەکانب پەلەکان دەست بە کرژ بوون دەکەن بەمەش بڕی کەم لە خوێن بۆ پێست دەچێت و پێست زەرد هەڵدەگەڕێت، دوای نەمانی کرژ بوونی موولوولە خوێنبەرەکان دووبارە موولوولە خوێنبەرەکان دەکشێن و خوێن بۆ پێست دەچێتەوە و ڕەنگی پێست ئاسایی دەبێتەوە.

ب. خەم و خەفەت و پشێوی دەروونی: لەگەڵ هەر خەم خواردنێک یان ڕاڕاییەک بڕی ئەو خوێنەی کە بۆ پەلەکان دەچێت کەم دەکات هەروەک لە کاتی سەرما بوون بەڵام لە نەخۆشی ڕاینۆید ئەو کاردانەوەیە زۆرترە.

• جۆرەکانی نەخۆشی ڕاینۆید: دوو جۆر لەو نەخۆشییە هەیە:

١. نەخۆشی ڕاینۆیدی سەرەتایی: ئەم جۆرە بریتیە لە جۆرە باوەکەی نەخۆشی ڕاینۆید و بە خۆی تەنیا دێت و هیچ نەخۆشییەکی دەگەڵ دا نییە.

٢. نەخۆشی ڕاینۆیدی ناوەندی: پێشی دەگووترێت دیاردەی ڕاینۆید کە هاوشان لەگەڵ نەخۆشیەکیتر دەبێت، وەکو: ڕەقبوونی پێست، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان.

•هۆکارەکانی مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی ڕاینۆید زیاد دەکەن:

١ — ڕەگەز: ئافرەت زیاتر لە پیاوان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

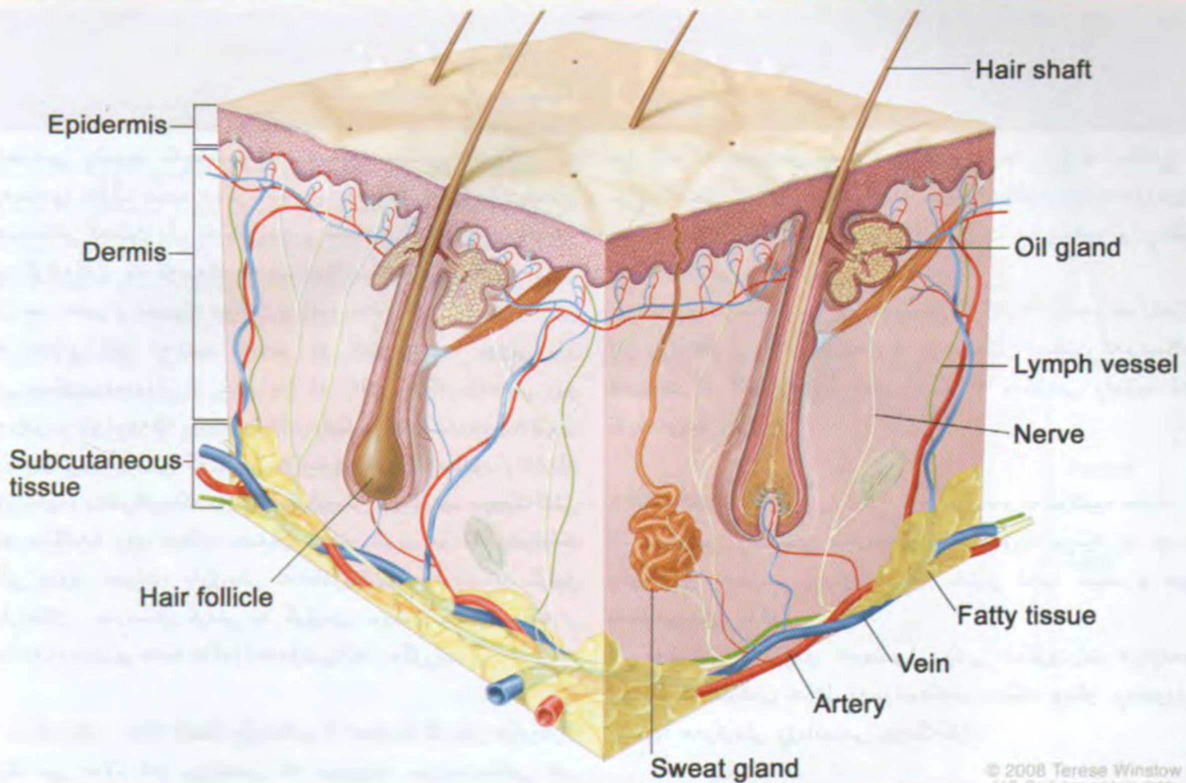
٢ — تەمەن: نەخۆشییەکە بە زۆری لە تەمەنی (١٥ — ٢٥ ساڵی) دەست پێدەکات.

٣ — شوێنی دانیشتن: ئەو نەخۆشییە زۆر بڵاوە لەو کەسانەی کە لە ناوچە ساردەکان نیشتەجێن.

٤ — بۆماوەیی: دەرکەوتووە کە چارەکێکی ئەوانەی تووشی نەخۆشی ڕاینۆید بوون کەسێکی نزیکیان هەیە هەمان نەخۆشییان هەبووە.







* نیشانەکان:

نیشانەکانی نەخۆشی ڕاینۆید لە سەر توندی و ماوەی کرژ بوونی مولوولە خوێنبەرەکان و چەند جارەی کرژبوونی موولوولە خوێنبەرەکان بەندە. نیشانەکانیش بریتین لەمانە: گۆڕانی ڕەنگی پێست لە کاتی سەرما بوون یان خەم و تووڕەیی، لە سەرەتا ڕەنگی پێست سپی هەڵدەگەڕێت دواتر شین هەڵدەگەڕێت، کەسەکە هەست دەکات دەستی دە تەزی و مێروولەی دەکات و سڕ دەبێت و هەستی تێدا نامینێت، کاتێک خۆی گەرم دەکاتەوە ئەو نیشانانە یەکسەر نامینێت. بەزۆریش ئەوە لە پەنجەکانی پێ و دەست ڕوودەدات بەڵام ئاساییە لە شوێنێکیتری وەکو سەری کەپوو و گوێیەکان و لچ و لێو ڕوویدات لەوانەیە تەنیا یەک خولەک بخایەنێت یان لە هەندێک کەس چەند سەعاتێک دەخایەنێت.

* دیاریکردن:

زۆربەی کات دیاریکردنی نەخۆشی ڕاینۆید لە ڕێگای نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەبینرێتەوە. جاری وا هەیە کە پزیشک پەنا بۆ پشکنینێک دەبات، کە پێیدەووترێت: (Cold – Simulation Test) کە تیایدا نەخۆشەکە هەر دوو دەستی لە ناو ئاوی سارد دادەنێت و گۆڕانکارییەکانی کە بە سەری دادێت چاودێری دەکرێت. هەروەها پشکنینتری بە گوێرەی مەزەندەی بوونی نەخۆشیتر لەگەل نەخۆشی ڕاینۆید، پزیشک بۆ نەخۆشەکەی دەکات.

* چارەسەر:

ا. لەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕاینۆیدیان بە کەمی هەیە: ئەوا بە پێشگیری لە هۆکارەکانی نەخۆشییەکە بکە، نیشانەکان نامێنێت. ئەمەش بە هۆی:

پارێزی کردن لە سەرما بوون بە کڵاو بۆ سەر یان لەسەر نانی جەمەدانی بۆ ئەوانەی کە جل و بەرگی کوردی دەپۆشن، دەگەل لە پێکردنی گۆرییە بۆ پێیەکان، هەروەها دەست کێش بۆ دەست. خانمان کە کاری کابانی لە ماڵەوە دەکەن و دەچنە ناندینێ ئەگەر کاریان لە ناو فرێزەری بەفرگرە بوو یان بە ئاوی سارد قاپ و قاچاغ دەشۆن ئەوا دەست کێشی تایبەت بە کارکردن لە ناندین لە دەست بکەن. لە شەودا ئەگەر کەش و هەوا زۆر سارد بوو گۆرییە و دەست کێش لەبەر بکەین.

ب. لەو کەسانەی کە بە زۆر توندی نەخۆشییەکەیان هەیە:
پزیشک دەگەل ئامۆژگاری کردنی نەخۆشەکە بە خۆپاراستنی لەو هۆکارانەی کە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییەی بۆ دێنێت، پزیشک دەرمانی چارەسەری بۆ دەنووسێت بۆ کەمکردنەوەی توندی و چەند جارەی نۆرەکەی، دەرمانەکە یارمەتی کشانی موولوولە خوێنبەرەکان دەدات، نموونەش بۆ ئەو جۆرە دەرمانانە بریتیە لەو دەرمانانەی کە پێیان دەووترێت (Calicium Channel Blockers) کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کرژ بوونی موولوولە خوێنبەر بچووکەکان لە دەست و پێ، ئەم دەرمانە لە (٧٠٪)ی حالەتەکان سوودی دەبێت. وە دەرنائێکیتر کە پێیان دەووترێت (Alpha Blockers) کە دەبێتە هۆی کشانی موولوولە خوێنبەرەکان یان ئەو دەرمانانەی کە ڕاستەوخۆ موولوولە خوێنبەرەکان دەکشێنێت (Vasodilators). هەروەها نەخۆش دەبێت ئامۆژگاری بکرێت: کە هەندێک دەرمان کە یارمەتی زۆر دەرکەوتنی و هاتنی نۆرەی نیشانەکانی نەخۆشی ڕاینۆید دەدەن بەکار نەهێنن، لەو دەرمانانە وەکو: دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی دڵ، وەکو: دەرمانی پرۆپرانۆلۆل و دەرمانی مەنعی منداڵ.

چاندنی مۆخی ئێسک

چاندنی مۆخی ئێسک بە چارەسەرێکی بنبڕی زۆر نەخۆشی وەکو شێرپەنجەی خوێن، نەخۆشییە بۆماوەییەکانی خوێن و نەخۆشییەکانی کەمی بەرگری دادەنرێت، ئەو نەخۆشییانە لە کۆندا بە نەخۆشی بە بێ چارەسەر دادەنرا و چارەسەری نەبوو. لە سەرەتای شێستەکانی سەدەی ڕابردوو پزیشکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بیریان بۆ چاندنی مۆخی ئێسک چوو، لە ناوەندی هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو، ئەو جۆرە چاندن و نەشتەرگەرییە بوو بە بەشێکی گرنگی چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشییانە. مۆخی ئێسک شانەیەکە لە ناو ئێسک کە ئەو خانەیانەی بناغەی دروست کردنی خانەکانی خوێنی تێدایە. ئەو خانانە دەست بە دابەش بوون دەکەن و خانە گرنگەکانی خوێن دروست دەکات، لەوانیش خڕۆکە سۆرەکانی خوێن و خڕۆکە سپییەکانی خوێن و خەپلەکانی خوێن دروست دەبێت. ئەو خڕۆکانەی خوێن دەورێکی گرنگیان هەیە لە پارێزگاری کردن لە دروستی جەستە، خڕۆکە سپییەکان زۆر گرنگن بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنەکان و بەرگری لەش، خەپلەکانی خوێن یارمەتی خوێن مەیین دەدەن و خڕۆکە سۆرەکانی خوێن یارمەتی گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین) دەدەن و گەیشتنی بۆ هەموو خانەکانی لەش. پێش دەست کردن بە چاندنی مۆخی ئێسک یان دایکە خانەکان، نەخۆش دەرمانێکی چارەسەری کیمیایی دەدرێتێ بۆ ئامادە کردنی، ئەو دەرمانە کیمیاییە خانە شێرپەنجەییەکان و هەندێک لە خانە ساغەکان لە ناو دەبات. ئامانجیش لە دانی ئەو چارەسەرە کیمیاییە لە ناو بردنی خانە شێرپەنجەییەکان نییە بە تەنیا بەڵکو لەگەڵ لە ناوبردنی کەمێک لە خانە شێرپەنجەییەکان دۆزینەوەی کەلەبەرێکە لە مۆخی ئێسکی نەخۆشەکە بۆ ئەو پارچە مۆخی ئێسکەی کە لە ناوی دەچێنرێت، ئەو چارەسەریەش بە چارەسەرێکی بنبڕی زۆر نەخۆشی دادەنرێت. چاندنی مۆخی ئێسک بە نەشتەرگەری دانانرێت بەڵکو دەبێت وەکو کرداری خوێن تێکردن ئەژمارد بکرێت.

• بەکارهێنانەکانی:

ا. نەخۆشییە شێرپەنجەییە سندارداریيەکان:

١. شێرپەنجەی لە ناکاوی ناوکدارەکانی خوێن. (Acute Myeloid Leukemia)

٢. شێرپەنجەی لە ناکاوی خانە لیمفەکانی خوێن. (Acute Lymphatic Leukemia)

٣. شێرپەنجەی درێژخایەنی خانە ناوکدارەکانی خوێن (Chronic Myeloid Leukemia).

٤. شێرپەنجەی درێژخایەنی خانە لیمفیەکانی خوێن. (Chronic Lymphatic Leukemia)

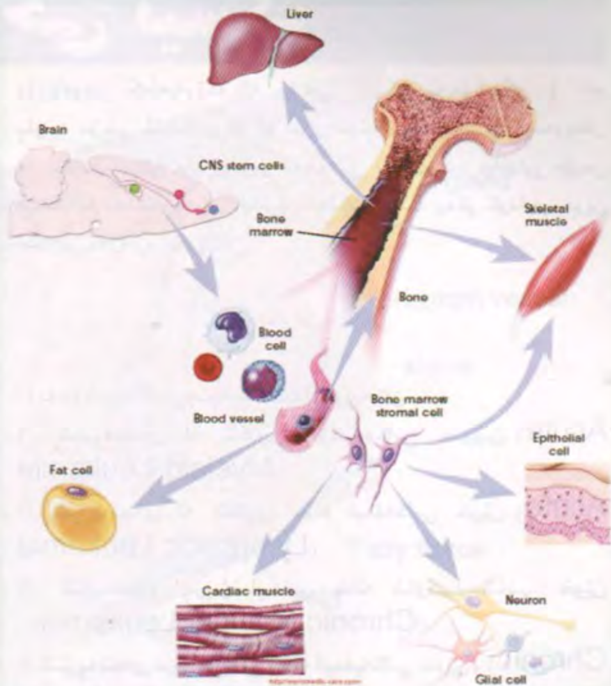
٥. تێکچوون لە فرمانەکانی مۆخی ئێسک. (Disorder of the function of Bone Marrow)

٦. نەخۆشی هۆدجکینی ڕژد. (Hodgkins Disease)

٧. شێرپەنجەکانی لیمفە ڕژێنەکان. (Cancer of Lymph glands)

ب. نەخۆشییە شێرپەنجەییە سادەکان:





١. کەم خوێنی دەریای ناوەڕاست (بێتا تالاسیمیا).
٢. کەم خوێنی شێوە داسی.
٣. کەم خوێنی فنکۆنی.
٤. تێکچوونە بۆماوەییەکانی زیندە پاڵ. (Genetic Metabolic Disorder)
٥. کەم توانایی مۆخی ئێسک.
٦. خوێن شل بوونەوەی شەوانە. (Haemolysis night)
٧. خوێن شل بوونەوە بە هۆی بەرگری لە خۆوە. (Immune Haemolysis)

• جۆرەکانی چاندنی مۆخی ئێسک:

١ – چاندنی مۆخی ئێسکی خۆیی: لەو جۆرە چاندنەی مۆخی ئێسکە مۆخی ئێسکی ساغ لە کەسەکە خۆی وەردەگیرێت لە کاتانێک کە نەخۆشییەکە خۆی مەلاس داوە، لەو کاتەدا نەخۆشییەکە خۆی دەشارێتەوە و لەناو لەش نامێنێت و دواتر کە بارەکەی بۆ لەبار بێت دووبارە سەرهەڵ دەداتەوە.

٢ – چاندنی مۆخی ئێسک بە وەرگرتنی مۆخی ئێسک لە کەسێکی نزیکەوە: خانەکان یان مۆخی ئێسک لە کەسێکی نزیکی نەخۆشەکەوە وەردەگیرێت، زۆربەی کات یان برای نەخۆشەکەیە یان دایک و باوکی نەخۆشەکە وەردەگیرێت.

٣ – چاندنی مۆخی ئێسک لە کەسێکی دوورکە لایەنی بۆماوەیی لە نەخۆشەکە دەچێت و لێکچوون لە نێوانیان هەیە: لەو جۆرە چاندنە خانەکان لە کەسێکی دووری نەخۆشەکەوە کە تەواو گونجاوە بۆ نەخۆشەکە وەردەگیرێت. سەبارەت بەوەی کیهە ڕێگای چاندنی مۆخی ئێسک هەڵ دەبژێرین بەندە لەسەر جۆری نەخۆشییەکەی نەخۆشەکە هەیەتی لەگەڵ سیفاتی شانەکانی بەڵام هەموو کات باشترە کە بەخشەرەکە کەسێکی نزیکی نەخۆشەکە بێت بەڵام ئەگەر وێکچوونی تەواو لە نێوان برا و کەس و کاری نەخۆشەکە نەبوو ئەو کات دەبێت بۆ بەخشەرێکی دوور بگەڕێین کە ماوەی چەند مانگێکی پێویست دەبێت.

* پشکنینەکان پێش چاندنی مۆخی ئێسک:

پێش دەست کردن بە چاندنی مۆخی ئێسک پزیشک دەبێت هۆکاری هەڵبژاردنی چاندنی مۆخی ئێسک بۆ نەخۆشەکە و کەس و کاری ڕوون بکاتەوە و هەموو ئەگەرەکانی و ئاڵۆزی و ماکەکانی دوای چاندنی مۆخی ئێسک ڕوون بکرێتەوە.

ا. پشکنینە پێویستەکان: پزیشک چەند پشکنینێک بە نەخۆشەکە دەکات بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی نەخۆشەکە:

١ – پشکنینی گشتی لەش.
٢ – پشکنینەکان لە خوێن: بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی گورچیلەکان و جەرگ و خڕۆکەکانی ناو خوێن.
٣ – پشکنینەکان بۆ زانینی هەوکردنەکان لە ناو لەش: وەکو پشکنینی میز و وەرگرتنی نموونەی هەوک.
٤ – تیشکی سینی سییەکان.
٥ – پشکنینی چالاکی سییەکان بۆ دڵنیا بوون لە کار کردنیان.
٦ – پشکنینی هێلکاری دڵ و پشکنینی چاو و ڕادەی بینین.
٧ – ئیکۆی دڵ.
٨ – هێلکاری گوێ و پشکنینی گوێیەکان و توانای بیستن.
٩ – پشکنینی ددانەکان.

ب. قەستەرەی شینە دەمارەکان: پێش دەست کردن بە چاندنی مۆخی ئێسک دەست دەکرێت بە دانانی قەستەرەی شینە دەمارەکان، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە بەهۆیەوە بتوانرێت دەرمان و چارەسەری کیمیایی و پێکهاتووەکانی خوێن و خۆراک یەکسەر برێتە ناو سووری خوێن لە کاتی پێویست. هەروەها ئەگەر ویستمان خوێن ڕابکێشینەوە بێئەوەی پێویستیمان بە سرنج و دەرزی هەبێت، یەکسەر بە هۆیەوە خوێن وەربگرین. ئەو جۆرە نەشتەرگەرییەکی سادەیە و ئاسانە، نۆژدار لە هۆدەی نەشتەرگەری کاتێک نەخۆشەکە بەنج کراوە لە لای سەرێی سینگ، قەستەرەکە یەکسەر دەخاتە ناو شینە دەمار.





* نەهێشتنی هەوکردنەکان: لەبەر ئەوەی نەخۆش سەرەتا چارەسەری کیمیایی ئامادەکار و هەندێک جار لە هەندێک نەخۆشی چارەسەر بە تیشک وەردەگرێت دەبێتە هۆی لەناو چوونی هەندێک لە خانەکانی مۆخی ئێسک. ئەو مۆخە ئێسکەی کە تازە چاندراوە یەکسەر توانای دروست کردنی خانەی نوێی نییە، لەو ماوەییەدا هەتا مۆخە ئێسکە نوێیە چاندراوەکە دەست بە کار دەبێت، کەسەکە ئامادە باشی تێدا دەبێت بۆ تووش بوون بە هەوکردنەکان. هەر لەبەر ئەوە کەسەکەی کە مۆخی ئێسکی بۆ چاندراوە دەبێت جودا بکرێتەوە و هەر کەسێک بچێت بۆ لای نەخۆشەکە دەبێت خۆی دەمامک بدات و دەست کێش لە دەست بکات. پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی جل و بەرگی تایبەتی خۆیان بپۆشن و هەر کەسێک ویستی سەردانی نەخۆشەکە بکات جل و بەرگی تایبەتی بۆ ئامادە بکرێت و هەموو ئەوانە و ئەو کەل و پەلانەی کە دەبرێتە لای نەخۆشەکە خاوێن ڕابگیرێت و پاک بکرێتەوە. قەدەغە کردنی هەر کەسێک نەخۆشی هەبێت و بیەوێت سەردانی ئەو کەسە بکات کە چاندنی مۆخی ئێسکی بۆکراوە، هەروەها قەدەغە کردنی چوونی منداڵ بۆ لای کەسەکە. هەرچی دەربارەی خۆراکە، ئەوا لە ڕێگای شینە دەمارەوە بەهۆی قەستەرەکەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە. هەرچی ئەو نەخۆشانەن کە چاندنی مۆخی ئێسکیان لە کەسێکی دوورەوە مۆخی ئێسکیان پێبەخشراوە، دەبێت ئەو هەنگاوانەی خۆپاراستن توندتر بکات.

* چارەسەری ئامادە کردن: پێش دەست کردن بە چاندنی مۆخی ئێسک پێویست دەکات نەخۆشەکە دەرمانێکی بدرێتێ، کە پێیدەووترێت: چارەسەری کیمیایی ئامادە کار. ئەو چارەسەرە کیمیاییە دەست دەکات بە لەناو بردنی خانە شێرپەنجەییەکان دەگەڵ هەندێک لە خانە ساغەکانی مۆخی ئێسکی نەخۆشەکە چونکە ئامانج لە پێدانی ئەو چارەسەرە کیمیاییە لەناو بردنی خانە شێرپەنجەییەکان نییە بەڵکو دۆزینەوەی کەلەبەرێکە بۆ ئەوەی مۆخە ئێسکە بەخشراوەکەی تێدا بچێنرێت. هەندەک جار لەگەڵ چارەسەری کیمیایی، چارەسەر بە تیشک دەدرێت بە نەخۆشەکە بۆ لەناو بردنی خانە شاز و بەرەڵاکانی خوێن لەناو خوێنی نەخۆشەکە، چارەسەری بە تیشک دوو جۆرە: هەموو جەستە دەخرێتە بەر تیشک یان تەنیا زگ و سینگ دەدرێتە بەر تیشک.

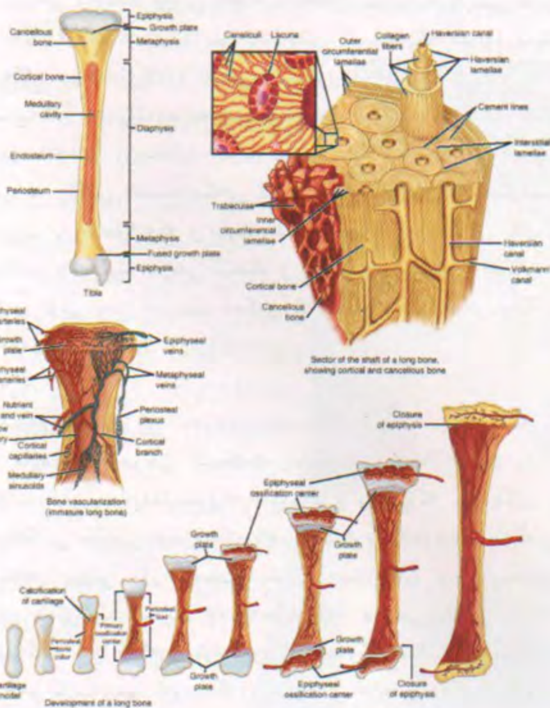
* کاردانەوە لاوەکییەکان: ئەو چارەسەرە ئامادە کارییە (واتا: چارەسەری کیمیایی و چارەسەر بە تیشک) کاردانەوە و زیانی لاوەکی دوور و نزیکی هەیە، بەم شێوەیە:

ا. کاردانەوە لاوەکییە هەنووکەیەکان: دڵ تێکهەڵاتن، ڕشانەوە، ڕەوانی، هەستەوەری، سەر ڕووتانەوە (ئەو کاردانەوە لاوەکییانەی زۆربەی کات هەندەی نابات لە خۆیەوە نامێنێت)، ئامادەباشی بۆ تووش بوون بە هەوکردن (هەر لەبەر ئەوە هەموو نەخۆشەکان دژە زیندەگییان دەدرێتێ)، هەروەها ئەو چارەسەرییانە لەوانەیە کار لە فرمانەکانی ئەندامەکانی، وەکو: سییەکان، دڵ، جەرگ و گورچیلە بکەن هەر لەبەر ئەوە پێش دانی ئەو چارەسەرییانە دەبێت ئەو ئەندامانە تەواو بپشکنرێت.

ب. کاردانەوە لاوەکییە درێژ خایەنەکان: لەکارکەوتنی ئەندامێک لە ئەندامەکانی لەش، تووش بوون بە هەوکردن، خوێن بەربوونی لە ناکاو، قەبوول نەکردن و ڕەفز کردنی مۆخە ئێسکە چاندراوەکە، ئاوی سپی چاو، کار لە سەر ڕژێنەکانی زایندەیی دەکات و لەوانەیە کەسەکە تووشی نەزۆکی بکات. لەبەر بوونی ئەو هەموو کاردانەوە لاوەکییانە دەبێت نەخۆشەکە بە بەردەوام بە ڕێکی سەردانی پزیشک بکات.

* دەرکێشانی مۆخی ئێسک لە بەخشەرەکە:

پزیشک کە چەند پارچەیەک مۆخی ئێسک لە مۆخی ئێسکی حەوز وەردەگرێت، هەروەک چۆن بۆ نەخۆشەکەی دەکات. چەند مۆخی ئێسک دەردەکێشێت بە گوێرەی کێشی لەشی نەخۆشەکەی کە پێویستی بە چاندنی مۆخی ئێسکە دەگۆڕێت.





* دەرکێشانی دایکە خانەکان لە بەخشەرەوە:

ئەگەر پێویستیمان بە دایکە خانەکان هەبوو ئەوا یان لە مۆخی ئێسک دەستمان دەکەوێت یان لە ناو خوێن. لە هەندێک نەخۆش باشترە ئەو دایکە خانانەی کە لە خوێنەوە دەستمان کەوتووە بچێنرێت. وە لەبەر ئـەوەی خوێن هەموو کات هەموو دایکە خانەکانی تێدا نییە بۆیە دەرمانێک دەدرێت بە کەسە بەخشەرەکە بۆ هاندانی دروست بوونی دایکە خانەکان. دوای دەرکردنی خوێن لە بەخشەرەکە دەبرێتە ناو ئامێرێکی تایبەت کە تیایدا دایکە خانەکان جیا دەکرێتەوە لە ناو کیسێکی تایبەت دادەنرێت و خانە ئاساییەکان دەدرێتەوە بە بەخشەرەکە، هەروەک کوو لە کاتی خوێن بەخشین ڕوودەدات. دوای ئەوەی دایکە خانەکان بە دەست هاتن لە ڕێگای قەستەرەکەی کە چووەتە ناو شینە دەمارەکان دەدرێت بە نەخۆشەکە و دایکە خانەکان بە هەموو لەش بڵاوەی لێدەکەن و دەچنە مۆخی ئێسک و دەست بە زۆربوون دەکەن و خانەی نوێی ساغ دروست دەکەن کە بەناو هەموو لەش بڵاوەی لێدەکەن.

* ماوەی کەمبوونی خانەکان (ئەبلاسیا):

لەو ماوەی کە مۆخی ئێسکەکە دەچێنرێت هەتا دەست بەکار دەکات، لەو ماوەیەدا خڕۆکە سپییەکان و خڕۆکە سۆرەکان و خەپلەکانی خوێنی نەخۆشەکە کەم دەکات و نەخۆشەکە ئەگەری خوێنبەر بوونی زۆر دەبێت. خڕۆکە سۆرەکان و خەپلەکانی خوێن دەتوانرێت بدرێت بە نەخۆشەکە، هەرچی کەمی خڕۆکە سپییەکانە ئەوا ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنەکان زیاد دەکات، بۆ کەم کردنەوەی ئەو ئەگەرە دەرمانی دژە زیندەگی دەدرێت بە نەخۆشەکە. نەخۆشەکە لەو ماوەیەدا لە ڕێگای شینە دەمار خواردنی دەدرێتێ، وە ڕۆژانە پشکنینی خوێنی بۆ دەکرێت بۆ زانینی ژمارەی خانەکان لە ناو خوێن، هەموو کاتیش مۆخە ئێسکە چاندراوەکە دوای دوو بۆ سێ حەفتە دەست بە دروست کردنی خانەی نوێ دەکات.

* کاردانەوە بۆ مۆخە ئێسکە چاندراوەکە:

ئەو نەخۆشییە یەکێکە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی چاندنی مۆخی ئێسک بەتایبەتی ئەگەر کەسە بەخشەرەکە کەسێکی لایەد بێت، ئەمەش لە ئەنجامی هێرش بردن لە لایەن مۆخە ئێسکە نوێیە چاندراوەکە بۆ سەر ئەندامەکانی نەخۆشەکە بە جۆرێک کە توانای کارکردنی ئەندامەکانی کەم دەکات، بەمەش نەخۆشەکە ئەگەری تووشبوونی بە هەوکردن زۆر دەبێت. ئەگەر ئەو کاردانەوە ڕوویدات ئەوا لە جۆرە لە ناکاوەکەی هەتا سێ مانگ دوای چاندنی مۆخی ئێسک لە سەر شێوەی تفر هەردان لەسەر دەست و پێیەکان، دواتر سیرایەت دەکێشێت و لەوانەیە هەموو جەستە بگرێتەوە هەروەک ڕۆژ سۆتاندن بێت ئاوای لێدێت دەگەڵ قلیش بوون و شەقار شەقار بوونی پێست. هەروەها نەخۆشەکە پێچی بە زگی دا دێت و هێڵنجی دێتێ و زگچوونی دەبێت (زگچوونی وەکو ئاو دەبێت یان هەندێک جار خوێناوی دەبێت)، کە ئەمەش مانای وایە نەخۆشییەکە گەدە یان ڕیخەڵۆکی گرتۆتەوە. ئەگەر سپێنەی چاو و پێست زەرد هەڵگەڕان مانای وایە نەخۆشییەکە جەرگی گرتۆتەوە. خۆ ئەگەر ئەو نەخۆشییە لە پاش زیاتر لە سێ مانگ دەرچوو، ئەو کات دەووترێت: کە کاردانەوەی درێژخایەنە. کە دەگەڵ تفر هەڵدانی پێست، خوروشتی دەبێت و ڕەنگی پێست دەگۆڕێت، دەم ووشک دەبێت و چاوەکانی ووشک دەبن. نەخۆش هەست بە سۆتانەوەی سەری دڵ دەکات و ئازاری دەبێت و کێشی لەشی دا دەبەزێت. بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لەو جۆرە کاردانەوەیە بە دوور بێت دەرمانێک کە ناوەکەی (سایکلۆ سپۆرینە) دەدرێت بە نەخۆشەکە، کە دەبێت ماوەی شەش مانگ دوای چاندنی ئیسک وەری بگرێت. خۆ ئەگەر کەسەکە تووشی ئەو نەخۆشییە هات و باری خراپتر بوو، ئەوا: دەگەڵ ئەو دەرمانە، دەرمانە ستیرۆیدەکانیشی دەدرێتێ.

* ماوەی دوای چاندنی مۆخی ئێسک:

ئەو مۆخە ئێسکەی کە چاندراوە تا ماوەیەک توانای دروست کردنی خانەی نوێی نییە , ئەو خانە ساغانەی کە چوونەتە ناو لەشی نەخۆشەکە پێویستی بە ماوەیەک هەیە هەتا دەست بەکار دەبن. ئەو ماوەیەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بەڵام بە زۆری لە نێوان دوو تا چوار حەفتەیە، بە هۆی کەمی خانەکانی ناو لەش، لەو ماوەیەدا نەخۆشەکە هەست بە ماندوو بوون و لاوازی دەکات و ئامادەباشی تێدا دەبێت بۆ تووشبوون بە هەوکردنەکان. هەر کە ژمارەی خانەکان زیادی کردەوە، نەخۆشەکە هەست دەکات تەندروستی بەرەو باشتر دەچێت، دەبێت لەو ماوەیەدا نەخۆش شیر و خۆراکی پێویست وەربگرێت کە ئەمەش بەشێکی گرنگی چارەسەرییەکەیە.

ڕۆماتیزمی جومگە Rheumatoid arthritis

یەکێکە لەو نەخۆشیە باوانەی کە لە سەرەتادا تووشی کۆئەندامی جوولە دەبن، کە بریتی یە لە هەوکردنی پەردەی ساینۆڤی ناو جومگەکان دەبێت، پاشانیش هەموو کۆئەندامەکانی لەش تووشی هەوکردنەکە دەبن. ئەم نەخۆشییە بڵاوە لە کۆمەڵ بە ڕێژەی (١_ ٢٪) وە هەمووکەسێک ئامادە باشی تێدایە، کە تووشی ببێت. لە هەموو تەمەنێک بەڵام زیاتر لە تەمەنی (٤٠_٦٠) ساڵی تووشی دەبن، وە هەموو ڕەگەزێک لەوانەیە تووشی ببن، بەڵام زیاتر ڕەگەزی مێ وەک لە نێر تووشی دەبن، بە ڕێژەی (١:٣) بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکانی نەخۆشییەکە لە سەرەتادا بریتی یە لەوەی کە نەخۆشە تووش بووەکە هەست بە ماندوو بوونەکی زۆر دەکات لەکاری ڕۆژانەیدا پاشان ڕەق بوونی جومگەکانی لەکاتی بەیانی بۆ زیاتر لە یەک کاتژمێر، دوا بە دواتریش ئێش و هەڵئاوسانی جومگەکانی بە تایبەت جومگە بچووکەکانی دەست و پێ، وەک: هەردوو مەجەک (جومگەی قامکەکانی دەست).
(wrist joint) و (MCP J. and proximal IPJ)
نەخۆشی ڕۆماتیزمی جومگە (RA) نەخۆشییەکی درێژخایەنە، کۆئەندامەکانی تری لەشیش تووشی هەوکردنەکە دەبن، وەک: کۆئەندامی پێست، چاو، دڵ، موولوولەکانی خوێن، کۆئەندامی دەمار، کۆئەندامی هەرس و هەناسە. ئەو فاکتەرانەی کە تووندی نەخۆشیەکە دەست نیشان دەکەن زیاتر، بریتین: لە بوونی فاکتەری ڕۆماتۆید (RF) وە بوونی (Anti CCP) لە خوێنی نەخۆشەکە. لەبەر ئەوەی زۆر نەخۆشیتر هەن کە هەمان نیشانەیان هەیە، بۆیە بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشی ڕۆماتۆید لە نەخۆشیەکانیتر زیاتر پەنا دەبەین بۆ ئەو کرایتیریانەی (Criteria) کە دانراون لەلایەن کۆلیزی ڕۆماتۆلۆجی ئەمریکی (ACR) بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە کە لە ساڵی (١٩٨٧ز) دانراوە کە ئەوانیش بریتین لە:

١- Morning stiffness

کە بریتی یە لە ڕەق بوونی جومگەکان کاتی بەیانی بۆ زیاتر لە یەک کات ژمێر

٢- Arthritis of three or more joints

هەوکردنی سێ دانە یان زیاتر لە جومگەکان

٣- Arthritis of hand joints

هەوکردنی جومگەکانی دەست

٤- Symetric arthritis

واتــە هــەوکــردنــی هەمان جومگە لە هەردوو لای لەش

٥- Rheumatoid nodules

بوونی گرێ ی ڕۆماتیزمی لە پێست

٦- Serum RF

بوونی ڕۆماتۆید فاکتەر لە خوێن

٧- Radiographic changes

ئەو گۆرانکاریانەی کە لە تیشکی سینی (تیشکی X) دەیبینین وەکو دابەزینی تروسکی ئێسک وەخورانی ئێسک لەجومگەکانی.
جابۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە دەبێت بە لایەنی کەم چوار لەو خاڵانەی سەرەوە لە نەخۆشەکە بەدی بکرێت.
بۆ هەڵسەنگاندنی توونـدی نەخۆشیەکە چەند پێوەرێک بەکاردەهێنین، کە هەندێک لەوانە کلینیکن (Clinical) وەک ژمارەی ئەو جومگانەی کە ژان دەکەن، وە ژمارەی ئەو جومگانەی کە هەڵئاوساون وە هەندێک پێوەریتر کە شیکارین (Laboratory) وەک ڕێژەی C.R.protein (ESR) لە خوێندا.

- چارەسەر کردن:

هەرکاتێک نەخۆشییەک دەست نیشان دەکرێت، دەبێت بە زووترین کات دەرمانی چارسەر بەکار بێت کە ئەویش بۆ کۆنترۆل کردنی ژان وهەڵئاوسانی جومگەکان، وە بۆ ڕێگرتن لە ماکەکانی نەخۆشیەکە، وەک: تێکدانی جومگەکانی، وە هەوکردنی کۆئەندامەکانیتری لەش. وەجۆری چارەسەرکردنیش دەبێت بە دوو بەش:
١- بەشێکیان بۆ کۆنترۆلی ژان و هەڵئاوسانەکەیە کە پێیان دەڵێن: چارەسەر کردنی نیشانەکان.
Symptomatic treatment:
1-Analgesic example paracetamol
2-NSAIDs example indomethacin
3-Steroid example prednisolone

٢- وەبەشی دووەمیش لە چارەسەرکردن بۆ ڕێگرتن لە ماکەکانی نەخۆشیەکەیە کە پێیان دەڵێن، دەرمانەکانی کە نەخۆشییەکە قەپ دەگرێت.
DMARDs :
1-Non cytotoxic example anti malarial drugs
2-Cytotoxic example methotrexate
3-Biologic agents example TNF blocker





زیپکە

د. ئاراز حەسەن/ پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
بۆرد (دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی پێست)

زیپکە جۆرێکە لە نەخۆشییەکانی پێکهاتەی ڕژێنی چەوری کە بەندە بە ڕەگی مــوو(Pilosebaceous Unit) کە بە هەوکردنی سادەی ئەو پێکهاتە دەست پێدەکات و بە چەند شێوەی جیاواز خۆی نیشان دەدات لە زیوان تا زیپکەی کیس.(Cystic Acne) زیپکە لە هەموو تەمەنێک ڕوودەدات یان دەبێت، وە بە یەکسانی لە هەر دوو ڕەگەزی نێر و مێ. بە شێوەیەکی گشتی لە تەمەنی (١٢ – ١٤ ساڵی) دەست پێدەکات وز تۆزێک زووتر لە ئافرەت دەبێ تا دوای تەمەنی چل ساڵی هەر بەردەوام دەبێ و لەوانەیە دروست ببێ.

• هۆکارەکانی دروست بوونی زیپکە:

١ – هۆکاری بۆماوەیی: لە هەندێک خێزان، وەک: بوونی زیپکەی کیس.(Cystic Acne)

٢ – هــۆکـاری هـۆڕمـۆنـی: وەک، کـاریـگـەری هـۆڕمـۆنـی شـیـر(Prolactin) یان هۆڕمۆنی پـیـاو(Androgen) . دروست بوونی و زیاد بوونی زیپکەی لە کاتی سووڕی مانگانە یان کاتی دووگیانی.

٣ – خواردن، وەک: شیرینی و چەوری و بەهارات (Spicy Food) یان خواردنی لە کیس کراو و لە قووتوو کراوەکان (معلبات).

٤ – هۆکاری میکانیکی: وەک بەکارهێنانی هەندێک شت و ئامراز بۆ لابردنی موو بۆ نموونە، وەک: پلاستەر و شیلە و شەمع و داو لێدان.

٥ – بەکارهێنانی هەندێک دەرمـان، وەک: مـاددەی کۆرتیزۆن (Corticosteroid) و هۆڕمۆن، وەک: حەبی نەهێشتن و مەنعی منداڵ بوون، دەرمانە ئازار شکێنەکان یان دەرمانی چارەسەرکردنی هەوکردنەکان (دژە زیندەگییەکان = .(Antibiotic Drugs

٦ – بەکارهێنانی دەرمانەکانی جوانکاری: وەک میکیاج و کرێم و شتیتر، وەک: مەساج بەتایبەتی لەو کەسانەی کە پێستیان ئەگەری دروست بوونی زیپکەی هەیە یان پێستیان چەورە.

٧ – بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و شێداری لە پێست چەورەکان.

٨ – هۆکاری دەروونی و دڵە ڕاوکێ و نا ئارامی.

* به شێوەیەکی زانستی هۆکاری زیپکە:

ا. گەشە کردن و زیاد دەردانی ڕژێنی چەوری.

ب. داخستنی ڕەگی موو و مانەوەی ئــەو چــەوریــیــە. (Follicular Plugging)

ج. هـەوکـردنـی بەکتریایی ســروشــتــی لـە ژێر پێست (ڕەگی موو) کە بە شێوەیەکی مشەخۆری لە سەر پێست هەیە (Normal Flora) وە ناوی.(Propionea Bactrium Acne)

د. هەوکردنی ڕەگی موو.(inflammation)

* نیشانەکان و درۆشمی کلینیکی (Clinical Feature):

١ – زیوان.(Comedone)

٢- زیپکەی سەر زەرد (کێم، (Pastule کە پێیان دەووترێت: زیپکەی هەوکردنی.(Inflammatory Acne)

٣ – زیپکەی کیس، کە ئازاری هەیە.(Cystic acne)

٤ – زیپکەی هەڵکەنراو یان ڕووشاو یان بریندار بوو(Acne exocorae) لەو کەسانە دەبێت زیاتر دەست کاری زیپکەکە دەکەن یان هۆکاری دەروونیان هەیە.

٥- لە کاتی ڕوودانی گۆڕانکاری لە ڕێژەی هۆڕمۆن بەتایبەتی لە ئافرەتان، زیپکە لەگەل چەند نیشانەکیتر دەبێت، وەک: زیاد بوونی مووی چەناگە و مووی لەش و قەڵەوی و تێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەت و دروست بوونی کیس لە هێلکەدانەکان و نەزۆکی، کە ئەم جۆری حالەتە پێیدەووترێت:.(Poly cystic Ovarian Syndrome)

* کاریگەری زیپکە:

به شێوەیەکی سروشتی زیپکە شوێنەوارێکی ڕەش یان قاوەیی وەک ماک یان خاڵ خاڵ بەجێ دەهێڵێت دوای چاک بوونەوەی کە نزیکەی شەش مانگ دەخایەنێت بۆ کاڵ بوونەوەی بەڵام ئەگەر ئەو کەسە دەستکاری زیپکەکانی بکات ئەوا ئەو کاریگەریانەی دەبێت لە ڕووی شوێنەوار:

ا. دروست بوونی چاڵ .(Atrophic Scar)

ب. دروست بوونی بەرزی لە سەر پێست(Keloid) و زیادە گۆشت .(Hypertrophic Scar)

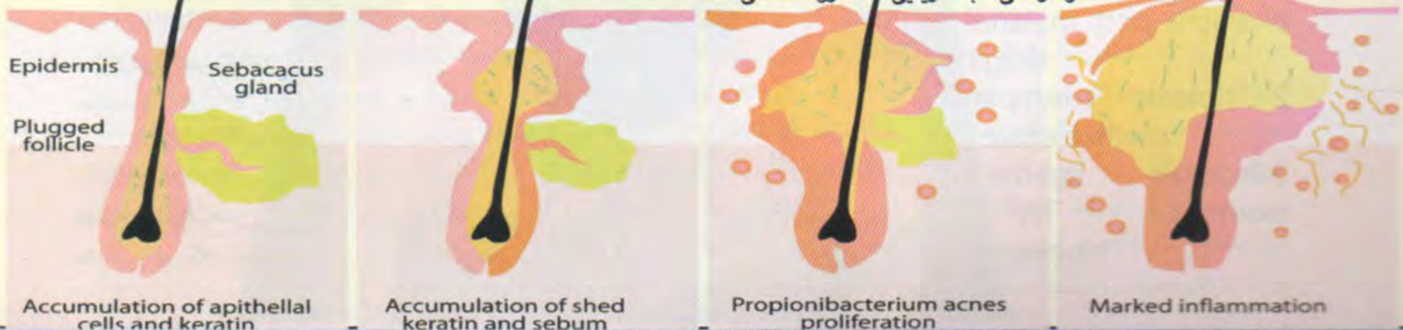
ج. هۆکاری دروست بوونی گرێی کوێری دەروونی لەسەر ئەو کەسە و دوورە پەرێز بوونی لە کۆمەڵگا لە هەندێک کەس.

* چارەسەرکردن: چارەسەر کردن جیایە بەپێی تەمەن و ڕەگەز و شێوەی کلینیکی زیپکە و چەندێتی و بڵاوبوونەوەی. چارەسەر کردنی شوێنەوارەکان تایبەتییە، وەک: بەکارهێنانی کرێم و مەرهەم. یان نەشتەرگەری بچووکی شوێنەوار بە ڕنینی کیمیاوی یان لێزەر نەشتەرگەری سەنفەرە.

* خۆپاراستن:

١ – دوورکەتنەوە لە هۆکارەکان.

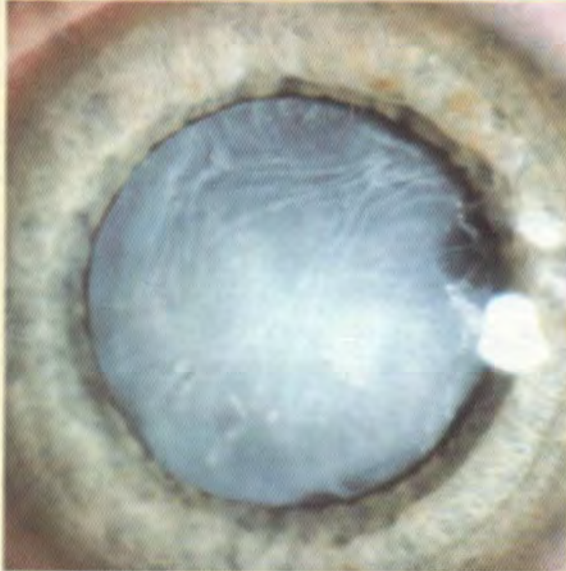
٢ – بەکارهێنانی جۆری تایبەتی سابوون کە بۆپێستی چەور و زیـپـکـە تایبەتە. وە دژە هەتاوی تایبەت بەو جۆرە پێستە بـــۆ کـــەم کردنەوەی مانەوەی چەوری لەسەر پێست.





ئاوی سپی

د. نیشتمان هاشم عەبدولڕەحمان/ پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو
بۆرد (دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی چاو)



ئاوی سپی:

ئاوێنەی چـــاو تاریک دەبێت، کە دەبێتە هۆی ئەوەی ڕێگا نادات تیشک بڕوات بۆ ناو چاو.

ئاوێنەی چـــاو:

ڕۆنـە، دەمـاری خوێن هێنەر و خوێنی تیا نییە، هـەردوو لای چەماوەتەوە، ئەرکی بریتیە: لە گواستنەوەی تیشک بۆ تۆڕی چاوەکان و دەماری هەست بینین.

هۆیەکانی ئـــاوی سپی چی یە؟

١- زگماکی.

٢- گەورە بوونی تەمەن.

٣- نەخۆشییەکانی درێژ خایەن، وەکو: شەکرە و هەستەوەری .

٤- لە ئەنجامی ڕووداوەکانی، وەکو:

- لێدانێکی ڕاستەوخۆ لە سەر چاو.

- لێدانی تیشکی ژێر سوور (infrared radiation) .

- چارەسەر کردنی چاو بە تیشکی (ionizing radiation) .

٥- بەکارهێنانی دەرمانەکانی، وەکو: الستیروید (steroid).

٦- هەڵاوسانی چاوەکان وەکو هەڵاوسانی قەزەحیە (بازنەی چاو).

٧- ئاوی ڕەش.

٨- لاوازی زۆری بینین.

٩- شەوکوێری.

١٠- نەخۆشیەکانیتر لە چاو.

نیشانەکانی ئاوی سپی چین؟

١- لە دەست دانی بەرەبەرەی بینین.

٢- گۆڕینی چاویلکەکان بەشێوەیەکی بەردەوام.

٣- ڕوو بینین لە دیتن (glare).

چارەسەری ئاوی سپی چی یە؟

- بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری دەبێت.

کاتی گونجاو چییە بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری؟

- متمانە دەکاتە سەر بارودۆخی نەخۆشەکە و توانای بینینی نەخۆش.

ڕێگاکانی بێهۆشکردن چین کە بەکاردێن لە نەشتەرگەری ئاوی سپی؟

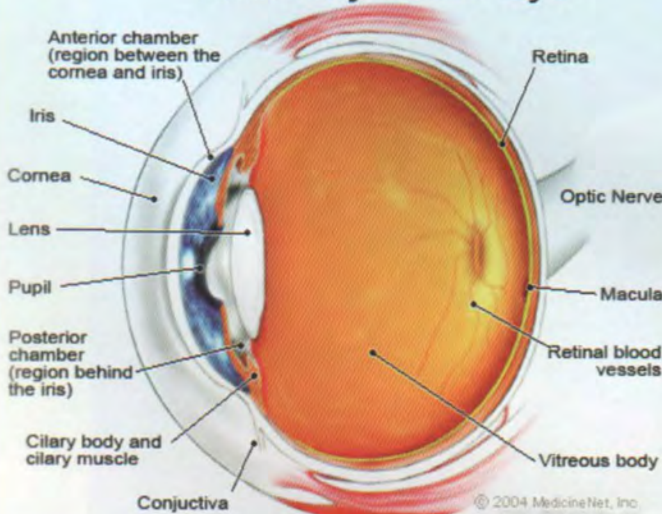
١- بێهۆشی شوێنی.

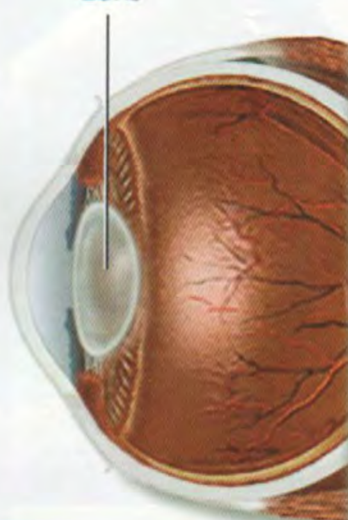
٢- بێهۆشی تەواو: لە هەندێک بارودۆخدا.

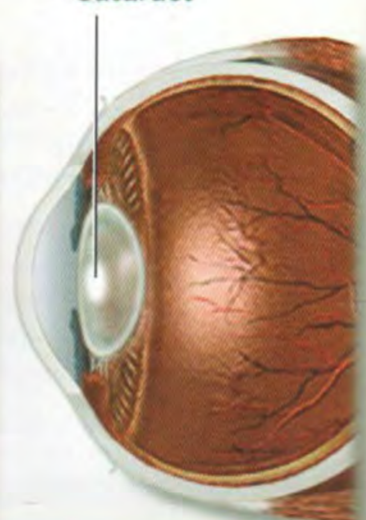
ئەو زیانە لاوەکیانەی نەشتەرگەری ئاوی سپی؟

- نەشتەرگەری ئاوی سپی یەکێکە لەو نەشتەرگەرییە سەرکەوتووانە بەڵام هەندێک جار ڕیشاڵێکی تەنک بەدیار دەکەوێت کە پێویستی بە کردنەوەی هەیە بەهۆی پالی لێزەری، کە لەوانەیە هەڵاوسان ڕوودەدات لە چاو لە بەر ئەم هۆیە سەردانی کردنی پزیشک زۆر پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام.









دەرمان چی یە؟ بۆچی بەکاردێت؟ سەرچاوەی دەرمانەکان چین؟



ئامادەکردنی : ڕێبوار محمود قرناقەوی
خوێندکاری کۆلێژی دەرمانسازی

دەرمان (drug): ماددەیەکی کیمیایی یە کە بەکار دەهێنرێت بۆ دیاریکردن یان چارەسەرکردن یان خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی تووشی مرۆڤ و گیانەوەردەبێت.... وە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)بەوە پێناسەی دەرمانی کردووە کە (هەرماددەیەک یان بەرهەمێک بەکار دەهێنرێت بە مەبەستی ڕاستکردنەوە و چاکردنەوە یان پشکنین و دیاریکردنی سیستەمی فسیۆلۆجی یان بارەکانی نەخۆشی بۆ ئەوەی سوود بگەیەنێت بە وەرگری دەرمانەکە). هەروەها بە پێی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO ١٩٦٦ (Technical Report Series no.٣٤١:٧ پێناسەی ووردتری دەرمان کراوە بەوەی کە (ماددەیەکە سیستەمی بایۆلۆجی لەش دەگۆڕێت بەکارلێکردن لەگەڵیدا).

دە رمانەکان بەکاردەهێنرین بۆ یەکێک لەم مەبەستانەی خوارەوە:

١. بۆ دیاریکردنی نەخۆشی.
٢. بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی یان کپکردنی نیشانەکانی نەخۆشی (Cure of disease o) Suppretion of disease of symptoms)
٣. بۆ ڕێگرتن لە سکپڕی. (Contraception)
٤. بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی (Prophylaxis) ویارمەتیدانی لەش بۆ مانەوەی بە تەندروستی.

سەرچاوەی دەرمانەکان (The source of Drugs):

دەرمانەکان لەیەکێک لەم سەرچاوانە وەردەگیرێن:

١. ڕووەکەکان (Plants)

هەندێک لە ڕووەکەکان لە جۆری پزیشکین ولە سەدەکانی ڕابردوودا، وەک: چارەسەری سروشتی بۆ برین و نەخۆشیەکان بەکارهاتوون. کۆمپانیاکانی دەرمانسا زی ئەم ڕووەکانە بە ڕێگای دروست دەچێنن و دەیان دوورنەوە و دەرمانیان لێ دروست دەکەن، کە خاوێنی (Purity) تایبەت و کاریگەری (Stength) تەواویان هەیە بۆ چارەسەرکردنی تەخۆشی،نموونەی ئەو دەرمانانەی لە سەرچاوەی ڕووەکی وەردەگیرێت، وەک: دیجیتال (Digitalis) کە لە قەدەکانی ڕووەکی چنگە ڕێوی (foxglove plant) وەردەگیرێت و بۆ چارەسەرکردنی خوێن تێزانی پەککەوتنی دڵ (congestive heart failure) و نارێکی لێدانی دڵ (cardiac arrhythmias)بەکاردێت. هەروەها دیجیتال توانای گرژبوونی (contraction) دڵ زیاد دەکات.

٢. گیانەوەرەکان (Animals):

یەکێک لە بەرهەمەگیانەوری یەکان بریتی یە لە دەرمانەکان، وەک: هۆرمونەکان کە دەدرێن بەو کەسانەی کە پێویستیان بە زیادکردنی ئاستی هۆرمۆن هەیە لە لەشدا بۆ بەردەوامی هاوسەنگی فسیۆلۆجی لوش (هاوسەنگی ناوەکی homeostasis)،وەک هورمۆنی ئەنسۆلین کە دەتوانرێ لە سەرچاوەی گیانەوەری وەربگیرێت. وە وەک دەرمان بۆ ڕێکخستنی ئاستی شەکر لە خوێندا بەکار دێت بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان (diabetes







mellitus)هەیە یان وەک پریمارین (Premarin) کە ئەم هۆرمۆنە بۆ چارەسەرکردنی کەمی هۆرمۆن (Hormone deficiency) لە ئافرەتی گەنجدا و ڕێکخستنەوەی تێکچوونە هۆرمۆنیەکانی قۆناغی نائومێدی لە ئافرەتدا (menopausal symptoms) بەکاردێت.

٣. کانزاکان (Minerals):

لەشی مرۆڤ پێویستی بە بڕێکی کەم لە توخمە دەگمەنەکانی کانزاکان (matrial trace element) هەیە بۆ پاراستنی هاوسەنگی فسیۆلۆجی لەش (هاوسەنگی ناوەکی homeostasis). کانزاکان ماددەی کریستالی نا ئەندامین کە بەشێوەی سروشتی لە سەر زەوی دۆزراونەوە، ئەو نەخۆشانەی کە ئاستی پێویستی ئەم کانزایانەیان نی یە پێویستە دەرمانی کانزای گونجاویان پێ بدرێت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کانزای لەش بۆ باری ئاسایی، وەک ئاسن (Iron)کە یەکێکە لە دەرمانە کانزای یە بنچینەکان دەدرێتە ئەو نەخۆشانەی کە تووشی کەمی ئاسن بوون (iron deficiency). ئاسن بەشێکە لە پێکهاتنی پرۆتینەکانی لەش، وەک: هیمۆگلۆبین (hemoglobin) کە لێپرسراوە لە گواستنەوەی ئۆکسجین لە لەشدا. کانزاکان لە سەرچاوەی ڕووەکی و گیانەوەری وەردەگیرێن.

٤. دەرمانە دەستکردەکان (Drugs Synthetic):

پێشکەوتنی گەورە لە زانستی گەردە بایۆلۆجیەکان (molecular biology) و کیمیای ژیاندا (biochemistry) یارمەتی زاناکانی دا بۆ ئەوەی دەرمانی دەستکرد درووست بکەن. دەرمانە دەستکردەکان بە ڕێگەی کیمیای لە تاقیگەکاندا بە تێکەڵ کردنی چەند ماددەیەکی کیمیای بۆ دروست کردنی ئاوێتەیەکی نوێ یان زاناکان دەتوانن دەرمانێکی نوێی بەسوود دروست بکەن بە هۆی گۆڕینی پێکهاتەی کیمایی دەرمانێکیتری بەردەست (پێشتر دۆزراوە) وەک زیادکردن، کەمکردن یان گۆڕینی زنجیرەی لا تەنیشتی (-Side chaine)پێکهاتەی کیمیای دەرمانەکە. وەک سەلفۆن ئەمایدەکان (Sulfonamides)یەکێکە لەکۆمەڵەی گشتی دەرمانە دەستکردەکان بۆ چارەسەرکردنی کۆمەڵێک هەوکردن بەکاردێن، وەک: هەوکردنی بۆڕی هەناسە (bronchitis)، هەوکردنی سییەکان (pneomonia) و هەوکردنی پەردەی دەماغ (meningitis) بەکاردێن، وە هەروەها سەلفۆن ئەمایدەکان بۆ ڕێگەگرتن لە گەشەکردنی بەکتریا بەکاردێن.

٥. تەکنەلۆژیای ز یندەی (Biotechnology):

لە ئێستادا ئەم ڕێگەیە یەکێکە لە سەرچاوە گرنگییەکانی دەرمان، ئەم ڕێگەیە مامەڵەکردن بە جینەکان (genes manipulation) دەگرێتەوە. ئۆکسیتۆسین (oxytocin) لە ئێستادا دروست دەکرێت بە ڕێگای ئەندازەی بۆماوەیی (genetic egneering). وە هەروەها دەتوانرێت بەم ڕێگایە ئەنسۆلین ئامادە بکرێت بەهۆی بەکتریای (E.coli) کە لە هەموو ڕووەکانەوە، وەک: ئەنسۆلینی سروشتی مرۆڤە.

سەرچاوەکان:

1-CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
2-Pharmacology Demystified
،MARY KAMIENSKI
PhD، RN، FAEN، FNP، CEN
JIM KEOGH
3-Clinical Drug Therapy Rationales for
Nursing Practice 2006



بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون

د. بۆتان عەبدولواحید سەراج
پسۆڕی نەشتەرگەری گشتی
بۆرد (دکتۆرا) لە نەشتەرگەری گشتی

پێناسەی بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون: بریتین لەو حاڵەتانەی کە نەخۆش توانای جوولە و ئاخاوتنی نامینێ و ناتوانێت بە دەنگ هاندەرە دەرەکیەکانەوە بچێت. بەراستی دۆزینەوەی هۆی لە هۆش خۆچوونی نەخۆش کاری پزیشکە , بەڵام گرنگی فریاگوزاری لەوەدایە کە بەپێی پێویست ژیانی نەخۆش لە مەترسی دەرباز بکات هەتاکو دەگاتە لای پزیشک.

حاڵەتی بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلێن دەکرێت:

ا- بوورانەوە:

هۆش لە خۆنەمانێکی کاتییە، ئەویش بە هۆی کەم بوونی رادەی ئەو خوێنەی کە دەچێتە مێشکەوە، پێشی ئەمەش لە ئەنجامی ئەو هۆیانەی خوارەوە دەبێت.

١- هێدمە گرتنی سۆزی و دەروونی.
٢- بەد خۆراکی.
٣- نەمانی ووزە و ماندووبونێکی رادە بە دەر.
٤- خوێن بەربوون.
٥- پیس بوونی هەواو نەمانی ئۆکسجین (O_2)).

* نیشانەکانی:

١- باوێشک دان و هەست بە ماندوو بوون کردن.
٢- هەڵبزرکان و سارد هەڵگەرانی پێست.
٣- زەقە بوونی چاو یان چاو بە قووڵدا چوون.
٤- نەخۆش لە حاڵەتی نیمچە ئاگاداری دا دەبێت.
٥- کزبوونی کوتەی دڵی نەخۆش.
٦- هەناسە تەنگی.

* فریاگوزارییەکان:

بۆ فریاگوزاری بوورانەوە پەیرەوی هەمان فریاگوزاری هێدمە گرتن , لەگەڵ چاودێری ئەم خاڵانەش:

١- پاڵ خستنی نەخۆش لە شوێنێکی کراوە بەمەرجێک ئاستی سەری نزمتر بێت لە پێیەکانی.
٢- شل کردنەوە یان لابردنی بەرگ و پشتێن و مل پێچ.
٣ - دڵنیابوون لە هەناسەدان و نەگیرانی بۆڕی هەناسە.
٤- ئەگەر نەخۆش لە کاتی بوورانەوە بەربووەوە، دەبێت تەواوی لەشی بپشکنرێ بۆئەوەی ئەگەر لە ئەنجامی بەربوونەوەکەدا هەر ئەندامێکی لەشی تووشی شکان یان بریندار بوون هات بوو ئەوا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت.
٥ - نابێت هیچ جۆرە شلەمەنی و خواردنێکی پێ بدرێت پێش هاتنەوە هۆش خۆی.

ب. نیوە لە هۆش خۆچوون:

بریتیە لە نیوە بوورانەوەیەکی کاتی لەم حاڵەتەدا نەخۆش بە دەنگ هەندێک کارتێکەرە دەرەکییەکانەوە دەچێت.

ج. مت بوون:

بریتیە لە بوورانەوە و لە هۆش خۆ چوونی درێژ خایەن. کورتی و درێژی ماوەی بوورانەوەکەی پەیوەندی بە



هۆی ڕوودانی مت بوونەکە هەیە.
هۆیەکانی:
١- فێ گرتن (Seizure).
٢ - هیستریا.
٣- سەرکەوتنە بەر زەبر، کورتی و درێژی ماوەی مت بوونەوەکەی پەیوەندی بە توندی پێکرانەکە و ڕادەی کاریگەریەتی بە سەر مێشکەوە هەیە.
٤- هەوکردن و کول بوونی مێشک (Meningitis).
٥- سەرما لێدانێکی زۆر (Hypothermia).
٦- گەرما لێدانێکی زۆر (Hyperthermia).
٧ -Hypo
or hyperglyeemia).
٨- لە کارکەوتنی گورچیلە و سپل.
٩- ژەهراوی بوون.
١٠- شەکەتی دەروونی.
١١ - مەی نۆشی یان خواردنەوەی ئەلکهول لە ڕادە بەدەر و بەردەوام.
١٢- کۆبوونەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن یان هەرگازێکی ژەهراویتر لە خوێندا.
١٣ - هێدم گرتنی کارەبایی (Electro cussion).

- **چەند سەرنجێکی پێویست بۆ دڵنیا بوون لە ژیانی بوورانەوەی نەخۆش:**

١- دەبێ تێبینی ئەوە بکرێت کە حاڵەتەکە وورده وورده یان لە پڕ نەخۆش هاتووە.
٢- دڵنیا بوون لە ژیانی نەخۆشەکە لە ڕێگەی پشکنینی کوتەی لێدانی دڵ.
٣-پشکنینی سک و سینگی نەخۆش بۆ زانینی چۆنیەتی هەناسەدانی.
٤ - پشکنینی نەخۆش بۆ زانینی ڕادەی هۆش لە خۆ بوون و بە دەنگ هاندەرەوە هاتنی.
٥ - پشکنینی چاو و تێبینی کردنی.
ا- نووسان یان کرانەوەی پێڵووەکانی.



ب- بیلبیلەکانی زۆر یان کەم کراونەتەوە.
٦ - پشکنینی دەرەوەی سەر بۆ ئەوەی ئەگەر شکا بێت یان بریندار بوو بێت بزانرێت.
٧- پشکنینی لووت و دەم و گوێچکە بۆئەوەی ئەگەر خوێنیان لێ بەر بوو بێت بزانرێت.
٨- پشکنینی هەر چوار پەلی بۆ گەڕان بە شوێن شکان و بریندار بوون و ئیفلیج بوون.

فریاگوزاری:

١- لەسەر پشت پاڵخستنی نەخۆش بە شەرتێک بە لای تەنیشتێکدا لار بکرێتەوە.
٢ - کردنەوەی دوگمە و لەبەر داکەندنی جل و بەرگی تەسک.
٣- دانانی نەخۆش لەبەردەم هەوایەکی پاک و کردنەوەی دەرگا و پەنجەرەکانی ئەو ژوورەی کە نەخۆشەکەی تێدا پاڵ خراوە.
٤- پاراستنی دۆخی هەناسەدانی.
٥- هیچ شتێک بە نەخۆش نەدرێت لە ڕێگەی دەمەوە.
٦ - ئەگەر هەر جۆرە خوێن بەربوونێک لە لەشی نەخۆشدا هەبێت، دەبێت دەست بەجێ ڕابگیرێت.
٧ - ئەگەر شکست لە شوێنێکی لەشیدا هەبوو، دەبێت بە شێوەیەکی کاتی هەڵبپەسترێتەوە یان بچەسپێنرێت.
٨ - ئەگەر نەخۆش هۆشی هاتەوە بەری، دەبێ هەندێ شلەمەنی بدرێتێ بە تایبەتی چالاککەرەوەکانی وەکو چای و قاوە.
٩- ئەگەر دووچاری تەنگە نەفەسی هاتبوو، دەبێ هەناسەی دەستکردی پێ بدرێت.
بە پەلە نەخۆش دەگەێنرێتە نزیکترین بنکەی پزیشکی.

پشکنینە دەورییەکان بۆ ئافرەتان و پیاوان

مرۆڤ هەر کە تەمەنی لە سیساڵی ئاودیوی کرد، بەتایبەتی لەو ساڵانەی دوایی کە خۆشی و خۆشگوزەرانی و هەبوونی و زۆر بوونی پارە و هاتنی سەرمایەی زۆر بۆ کوردستان و پێشکەوتنی بواری تەندروستی لە کوردستان، هەموو هەماهەنگ بوون کە تاکی کوردی بیر لە باری تەندروستی خۆی بکاتەوە و یەکسەر بیری بۆ ئەوە بچێت: ئایا ئەو پشکنینانە چین مرۆڤ (مرۆڤی ساغ) بۆ خۆی بکات هەتا ئەگەر هاتوو هەر نەخۆشییەکی شاراوەی هەبوو بیدۆزێتەوە و زوو چارەسەری بکات. ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین، کە: شێرپەنجەی مەمک کە شێرپەنجەیەکی زۆر بڵاوە لە ئافرەتان و لە بڵاوەیی پلەی یەکەمی وەرگرتووە لە ناو ئافرەتان و دووەم هۆکاری مردنە دوای شێرپەنجەی سییەکان لە ئافرەتان، ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان کراو و زوو چارەسەر کرا ئەوا بە بنبڕی و یەکجاری چارەسەر دەکرێت. لەبەر ئەوەی لەم ساڵانەی دوایی زۆر نەخۆشی و شێرپەنجە ڕووی لە کۆمەڵگەی کوردی کردووە، بەهۆی: کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی لە شارەکان و زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و گۆڕانی شێوازی ژیان و گۆڕانی ناندینی کوردی و زۆر خۆری و قەڵەوی و تەمبەڵی و زۆر لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان و پیس بوونی ژینگە ...هتد. ئەمانە هەموو هۆکار بوون لە زۆر بوونی زۆر نەخۆشی و زۆر جۆری شێرپەنجە. هەر لەبەر ئەوە زۆر پشکنین هەیە کە هەردوو (پیاو و ئافرەت) پێویستە بە شێوەیەکی دەوری بۆ خۆیان بکەن، بۆ دۆزینەوەی ئەگەری بوونی شێرپەنجە، لەوانە:



١ – شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە (Colorectal Cancer):

لەو پشکنینانەی کە پێویستە بۆ دیاری کردنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە، ئەمانەن:

ا. پشکنینی کۆم بە دەست (DRE)، (Digital Rectal Examination)

ساڵانە دوای تەمەنی پەنجا ساڵی هەموو کەسێک دەبێت پشکنینی کۆم بە دەست (DRE) بە هۆی پزیشکێکی تایبەتمەند بۆ خۆی بکات. پزیشک دوای لە دەست کردنی دەست کێش بە بەکارهێنانی جەل بۆ ئاسان چوونی پەنجە، پەنجەیەکی لە کۆمی کەسەکە دەباتە ژوورەوە و ناوی دەپشکنێ.

ب. پشکنینی پیسایی بۆ خوێن (FOBT) (Fecal Occult Blood Test):

دوای تەمەنی پەنجا ساڵی ساڵانە ئەو پشکنینە بۆ ئافرەت و پیاو دەکرێت. خۆ ئەگەر کەسەکە ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە زۆر بوو، ئەوا: لە تەمەنی چل ساڵیەوە پێویستە ئەو پشکنینە بکات. بەهۆی ئەو پشکنینە دەتوانرێت بزانرێت، ئایا پیسایی کەسەکە بڕی کەمی لە خوێن تێدایە؟! کە ناتوانرێت بە ڕێگای چاو ببینرێت. ئەمەش مانای خوێنبەر بوون دەدات لە کۆئەندامی هەرس، وە نەبێت ئەو پشکنینە تەنیا لە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە دەربچێت و پۆزەتیف بێت!! بەڵکو لە نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی سورێنچک، مایەسیری، شێرپەنجەی گەدەش نیشانەی پۆزەتیف دەدات. هەروەها هەندێک کات هەیە دەبێت ئەو جۆرە پشکنینە نەکرێت، لەوانە:

١ – خوێنبەربوون لە مایەسیری یان درزی کۆم.

٢ – بەکارهێنانی دەرمان ئەسپرین یان دەرمانە ژان لابەرەکان لە حەفتەیەک پێش کردنی پشکنینەکە.

٣ – لە کاتی کەوتنە ناو سوڕی مانگانە لە ئافرەتان یان بەسەر چوونی سێ ڕۆژی دوای سوڕی مانگانە.

پێش سازدانی پشکنینەکە بە سێ ڕۆژ دەبێت ئەو ئامۆژگاریانە لەبەر چاو بگیرێت:

ا. دوورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشتی سوور و جەرگ.

ب. ئەو سەوزە و میوانە نەخورێت، بۆ نموونە: گندۆرە و توور.

ت. ڤیتامین (C) لە ڕۆژێکدا لە (٢٥٠ گم) زیاتر نەخورێت.

• چۆن پشکنینەکە دەکرێت: سێ نموونە لە پیسایی لە سێ جاری جیاواز یان لە سێ ڕۆژی جیاواز وەردەگیرێت. بەهۆی دارۆکەکەوە هەندێک لە پیسا ییە کە لەسەر پارچەیەکی بچووک



دادەنرێت. لە شوێنێکی دوور لە تیشکی ڕۆژ و گەرمی و هەر ماددەیەکی کیمیاوی هەڵدەگیرێت، دوای ئەوە هەر سێ نموونەکە وەردەگیرێت ئەو کات بۆ تاقیگە دەنێردرێت. ئێستا تاقیکردنەوەی باشتر لەمە هەیە بۆ زانینی بڕی کەم لە خوێن لە ناو پیسایی پێیدەووترێت:

(Fecal Immunochemical Test) ، (FTI)

ج – ناخ بینی قۆلۆنی لوول پێچ (Flexible Sigmoidoscopy):

ئەو پشکنینە لە تەمەنی پەنجاساڵی دەکرێت، دواتر هەر پێنج ساڵ جارێک دووبارە دەکرێتەوە. پشکنینەکە لە (٥ – ١٥)خولەک دەخایەنێت. بە ڕۆژێک تا دوو ڕۆژ پێش کردنی ناخ بینەکە دەبێت هۆقنە بکرێت یان دەرمانێکی ڕەوانی وەربگیرێت بۆ ئەوەی قۆلۆن بەتاڵ بکرێت لە هەموو پیساییەک هەتا بە ئاسانی دیواری قۆلۆن ببینرێت. ناخ بینەکە لە سۆندەیەکی نەرم کە ئەستوورییەکەی هەندەی قامکی ئەنگووست دەبێت پێکدێت. پزیشک لە ڕێگای دەرچەوە سۆندەکە دەباتە ژووری و لە ڕێگایەوە ڕێکە و بەشی کۆتایی قۆلۆن دەبینرێت. ئەگەر هاتوو هەر گرێیەک لە قۆلۆن هەبوو یان گۆڕانکاری لە دیواری قۆلۆن هەبوو دەتوانرێت لە ڕێگای ئەو ناخ بینەوە دەبینرێت. جاری وا هەیە تیلمەکیش بە ڕێگای ئەو ناخ بینە بۆ چاندن وەردەگیرێت بەڵام جێگای مەترسی نییە چونکە لە کاتی وەرگرتنی هیچ ئازارێک دروست ناکات. ئەو پشکنینە هیچ ئازاری نییە تەنیا ئەوە نەبێت کەسەکە ڕەنگ بێت هەست بکات پێچی بە زگ دادێت.

د – هۆقنەی باریۆم لە ڕێگای کۆم (Double Contrast Barium Enema):

هەر لەگەل کەوتنە ناو تەمەنی پەنجا ساڵی ئەو پشکنینە دەکرێت، دواتر دەبێت هەر پێنج ساڵ جارێک دووبارە بکرێتەوە. پشکنینەکە ماوە نیو تا یەک سەعات دەبات، لە کاتی سازدانی پشکنینەکە هیچ پێویستی بە بەنج نییە! بەڵام پێش سازدانی پشکنینەکە بە یەک بۆ دوو ڕۆژ دەبێت کەسەکە هۆقنە بۆ خۆی بکات یان دەرمانی ڕەوانی وەربگرێت بۆ ئەوەی قۆلۆنی هیچ پیسایی تێدا نەمێنێت هەتا لە کاتی کردنی پشکنینەکە ناو قۆلۆن و دیواری قۆلۆن بە ئاسانی ببینرێت. هۆقنەیەک لە کۆم دەدرێت کە باریۆم و هەوای تێدایە، دواتر: تیشکی بۆ دەکرێت بۆ بینینی هەر خاڵێکی گوماناوی.

ه – ناخ بینی قۆلۆن: (Colonoscopy):

لە سەرەتای تەمەنی پەنجا ساڵی ئەو پشکنینە دەکرێت، دواتر: هەر دە ساڵ جارێک دووبارە دەکرێتەوە. پشکنینەکە ماوەی نیو تا یەک سەعات دەخایەنێت. پشکنینەکە پێویستی بە بەنج هەیە، پزیشک لە ڕێگای دەرچەی کۆم ناخ بینەکە دەباتە ژووری، ڕێکە و هەموو قۆلۆن دەپشکنێت.

* بەمەش دەردەکەوێت هەر کەسێک (ژن یان پیاو) تەمەنی گەیشت بە پەنجا ساڵی، دەبێت: پشکنینی کۆم بە پەنجە (DRE) لە لای پزیشک بۆی بکرێت (+) دەگەل: پشکنینی بینینی خوێن لە پیسایی کە بە چاو نابینرێت (FOBT) ، (+) دەگەل: یەک لەو پشکنینانەی خوارەوە:

١. ناخ بینی لوول پێچی قۆلۆن هەر پێنج ساڵ جارێک.
٢. یان هۆقنەی باریۆمی کۆم هەر پێنج ساڵ جارێک.
٣. یان ناخ بینی قۆلۆن هەر دە ساڵ جارێک

* دەبێت ئەوەش لە بەر چاو بگیرێت، کە ئەو کەسانەی ئەگەری مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە هەیە، بۆ نموونە: ئەو کەسەی لە خانەوادەکەیان کەسێکیان تووشی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بووە یان کەسەکە پێشتر تووش بووبێت و مەترسی سەر هەڵدانەوی هەبێت. دەبێت: ئەو پشکنینانە لە تەمەنێکی زووتر واتە بەر لە پەنجا ساڵی بۆ بکرێت.

٢ – شێرپەنجەی پێست: شێرپەنجەی پێست زوو دەست نیشان دەکرێت بە زانینی هەر گۆڕانێک کە بەسەر پێستدا دێت، بە تایبەتی ئەگەر خاڵی هەبوو. ئەگەر هەر گۆڕانێک لە قەبارە و ڕەنگ و ڕۆخی خاڵەکە ڕوویدابێت یەکسەر خۆ بە پزیشک نیشان بدرێت.



هەواڵی پزیشکی



دۆزینەوەی دەرمانێک بۆ زیاد بوونی کۆلیسترۆلی سوود بەخش

پزیشکان دەرمانێکی نوێیان دۆزیەوە کە یارمەتی زیاد بوونی چەوری سوود بەخش (HDL) دەدات. ئەمەش لە دیراسەیەک کە بۆماوەی نۆ مانگ لە سەر (٤٧٥) نەخۆش کرا و دەرمانی (dalcetrapib) ڕێژەی کۆلیسترۆلی باش (HDL) بە ڕێژەی (٣١٪) بە بەراوورد لەگەل دەرمانیتر. بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی زیاد بوونی فشاری خوێن یان ڕۆیشتنی خوێن لەناو موولوولە خوێنبەرەکان تێکبدات. ئەو دەرمانە لەسەر ئەو پرۆتینە کار دەکات کە بەر پرسیارە لە گۆڕینی کۆلیسترۆلی سوود بەخش بۆ کۆلیسترۆلی زیان بەخس و ڕایدەگرێت. دیراسەکە لەسەر ئەو کەسانەی تووشی گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ بوونە یان ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ هەیە کرا بوو، بۆ ماوەی نۆ مانگ ئەو دەرمانەیان درا بووین. لەو ماوەیەدا هیچ کاردانەوەیکی ژەهراوی دەرمانەکە و هیچ زەرەر و زیانێکی دەرنەکەوت. دیراسەیەکیتر کە لەسەر(١٣٠ نەخۆش) کرا، دەرکەوت کە دەرمانی (dalcetrapib) دەرمانێکی سووکە لە خواردن و ئەگەری تووشبوون بە گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ کەم دەکاتەوە. دیراسەکان دەریان خست کە لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانە ئاستی کۆلیسترۆلی باش (HDL) لە ڕێژەی (٣٩ ملگم / دێسیلیتر) زیاد بوو بۆ (٤٨ ملگم/دێسیلیتر)، وە ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ هیچ گۆڕانێکی بەسەر دا نەهات بوو.

جگەرە کێشان لە ئافرەتان دەبێتە هۆی زوو کەوتنە ناو تەمەنی بێئومێدی



لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخست: کە ئەو ئافرەتانەی جگەرە دەکێشن زووتر دەکەونە ناو تەمەنی بێئومێدی بە بەراوورد بەو ئافرەتانەی کە جگەرە ناکێشن. ئەمەش زۆر گرنگە:چونکە ئافرەت هەر کە سووڕی مانگانەی ڕاوەستا ئەوا ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵ و ئێسقان و شێرپەنجەی مەمک زیاد دەبێت. زانایان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە: ئافرەتان بەتایبەتی دەبێت ئاگاداری ماک و کاردانەوەکانی جگەرە بن لەگەل زەرەر و زیانەکانیتری جگەرەکێشان. ئەو دیراسەیە لەسەر زیاتر لە (٦٠٠٠ ئافرەت) کرا بوو، دەرکەوت: کە ئەو ئافرەتانەی جگەرە ناکێشن ناوەندە تەمەنی نەمانی سووڕی مانگانە بە (٤٦ — ٥١) ساڵ بەڵام ئەو ئافرەتانەی جگەرە کێشن ئەوا سووڕی مانگانەیان لە ناوەندە تەمەنی (٤٣ — ٥١) ساڵی نامێنێت، ئافرەتە جگەرە کێشەکان بە ڕێژەی (٤٣٪) ئەگەریان زیاتر بوو بۆ نەمانی سووڕی مانگانە. ئەوەش بۆ پزیشکان ڕوون بۆتەوە: کە زوو یان درەنگ نەمانی سووڕی مانگانە، هەر دووک ئەگەری مەترسی دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی هەیە. درەنگ نەمان ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات بەهۆی زۆری ئاستی هۆرمۆنی مێینە. کەچی زوو نەمانی سووڕی مانگانە ئەگەر و مەترسی بە تووشبوون بە زۆر ئاریشە زیاد دەکات، لەوانە: شاش بوونی ئێسقانەکان و نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی و نەخۆشی خەلەفان. پزیشکان ئەو پەیوەندییەی نێوان جگەرەکێشان و نەمانی سووڕی مانگانە بۆ دوو مەزەندە دەگەڕیننەوە: یەکەمیان جگەرە کێشان کار لەسەر نەمانی و زوو کەم بوونی هۆرمۆنی مێینە دەکات. دووەمیان: هەندێک ماددەی ناو جگەرە لەوانەیە ببێتە هۆی لە ناو بردنی هێلکەکان. لەو دیراسەیە دوو هۆکاری گرنگ لەبەر چاو نەگیرا بوو، ئەوانیش: ماوەی چەندە ئافرەتەکە جگەرە دەکێشێت و ڕۆژانە چەند جگەرە دەکێشێت.



دروست کردنی سۆنارێکی بچووک

سۆناری مۆبیوس (Mobi US SP١) ئامێری سۆناری زگ بچووکە، کە ئامێرێکی تۆشیبا (TG ٠١) کە بە مۆبایلی کار کردنی جۆری ویندۆز (٦,٥) کار دەکات. ئەو ئامێرە توانای پشکنینی کۆرپەی لە ناو زگی دایکیدا هەیە و توانای پشکنینی زگ و دڵ و حەوز و موولوولە خوێنەکانی پەلەکانی هەیە. ئەو ئامێرە زۆر بچووکە بە جۆرێک دەتوانرێت لەناو گیرفان دابنرێت، ئەمەش بە بەراورد بەو سۆنارانەی کە لە کاتی ئێستادا لە نۆرینگەکان دەبینرێت داهێنانە. هەروەها پێویستی بە کارەبا نییە و لە ڕێگای تەلەوە لەگەل پەیوەندی (٣G) بەستراوە بە دەزگای سەرەکی لە نەخۆشخانەن، وێنەکان بۆ ئەوێ دەنێرێت. لەگەل ئەو جۆرە ئاسان کارییە و ئاسان لە هەڵگرتن و زوو پەیوەندی کردن گۆڕانکاری لە زانستی پزیشکی دێنێتە کایەوە. بەمەش ئەو پزیشکانەی لە شوێنە دوورە دەستەکانن یان لە کاتی ڕوودانی ڕووداوی کت و پڕ یەکسەر سۆنارەکە لە گیرفان دەربهێنن و سۆنار بۆ نەخۆشەکە بکات، ئێستا ئامێری موبیوس خراوەتە بازاڕ بۆ فرۆشتن.

خۆراکی ڕەنگا و ڕەنگی دروستکراو مەترسی شێرپەنجە زیاد دەکات

دیراسەکان هۆشداریاندا کە خواردنی خۆراکی ڕەنگا و ڕەنگ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە زیاد دەکات بەتایبەتی ئەو خواردنانە منداڵان بەهۆی ڕەنگەکەیانەوە جلەوکێش دەکەن بەڵام ئەو ڕەنگانە هیچ نرخێکی خۆراکیان نییە. لێکۆڵینەوەیەکە دەریخست: کە نزیکەی پانزدە ملیۆن پاوەند ساڵانە لە هەشت جۆرە ڕەنگ کە لە نەوت و پترۆ کیمیاوییە ژەهرەکان دەردەهێنرێت لە ئامادە کردنی خۆراک و شەربەتی میوە و شیرنەمەنییەکان و بەروبوومی دانەوێڵە بەکار دێت. هەر لەبەر ئەوەش ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕەنگی سوری کە بە نیشانەی ژمارە (٣)ی بۆ دانراوە لە بەکارهێنانی لە ناو دەرمان و کەرەستەی جوانکاری قەدەغە کرد بەڵام هەتاکو ئێستا لە ئامادە کردنی خۆراک بە ڕێژەی دوو سەد هەزار پاوەند ساڵانە لە ئامادە کردنی جەمە ووشک کراوەکان و سەوزە و میوە بەستراوەکان بەکار دێت. ئەو ڕەنگانە هۆکارن لە تووشبوون بە هەندێک جۆری هەستەوەری و ئاریشەی ڕەفتاری لە منداڵان دروست دەکات و گەوران تووشی شێرپەنجە دەکات. ئەوەش بزانین: کە بەکارهێنانی لە خۆراک تەنیا بۆ جوانکارییە و هیچ نرخێکی خۆراکی نییە. لەم ساڵدا وولاتانی یەکێتی ئەورووپا بەکار هێنانی ماددە ڕەنگیەکانی لە خۆراک مەرجی دەبێت و هەتا بکرێت کەمی دەکاتەوە.





پیسبوونی ژینگە هۆکارە بۆ تووشبوون بە گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ

لێکۆڵینەوەکی نوێ ڕوونی کردەوە کە پیسبوونی ژینگە بە ماددە قڕکەرەکانی مێروو و ماددەی دیوکسین و پێکهاتەکانی فینیلی پڕ فلۆر هۆکارە بۆ گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ. گیرانی خوێنبەرەکان هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکانە، کە لە کاتی ئێستادا: هۆکاری سەرەکی مردنە لە سەرانسەری جیهاندا. ئەو پزیشکانە هەستان بە ژماردنی ئاستی ماددە ئەندامییە ژەهراوییەکان لە ژینگە کە شی نەبووەتەوە، لە ناو خوێن بۆ زیاتر لە هەزار کەس. لە هەمان کاتدا بە بەکارهێنانی ئامێری سۆنار سەیری باری ڕەقبوون و تەسک بوونی خوێنبەرەکانی مل کرا، بۆیان دەرکەوت: کە پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان زیاد بوونی ئاستی ماددە ئەندامیە ژەهراوییەکانی ژینگە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان هەیە. دیراسەکان ڕوونیان کردەوە کە ژیان لەو شوێنانەی کە ماددە ئەندامییە ژەهراوییەکانی تێدایە بۆ ماوەی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ. هەر لەبەر ئەوە زۆر لە وولاتان بەکارهێنانی ئەو ماددە ئەندامییە ژەهراویانەیان قەدەغە کردووە.

ناڕەوانی Constipation

هەرخانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموودایک و باوکێک بیزانێت ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەوگیروگرفت ەتەندروستیانە بوو بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن، زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بە دەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان ودوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لەخۆڕا بە فیڕۆ ناچێت.
لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیر و گرفتێکی تەندروستی تایبەت بە منداڵ دەکەین، لەوانە:

ناڕەوانی
Constipation

ناڕەوانی یان قەبز بوون نیشانەیەکی زۆر کەم نییە لە ناو منداڵان. زۆر جار ژمارەیەکی زۆر لە دایکان دێن تەنگە تاو دەبن بە پزیشک دەڵێن کە چەند ڕۆژە منداڵەکەی دا نەنیشتووە یان دەڵێت کە پیسایی دەکات پیساییەکەی ڕەق و ووشکە یان دەڵێت وەک قلە قشپلە، لەگەڵ پیسایی کردندا قووەت دەداتە خۆی. لە منداڵان ژمارەی پیسایی کردن دیار نییە و هەر منداڵێک تایبەتمەندی خۆی هەیە و زۆر ئاساییە منداڵ لەگەڵ پیسای کردندا نقەی بکات یان قووەت بکات یان بگرییێت، زۆر جار هەیە منداڵ هەیە بە چەند ڕۆژێک دا دەنیشێت، مادام منداڵ بە گوێرەی ئاسایی خۆی پیسایی بکات ئەوە بە ناڕەوان دانانرێت یان ئەگەر پیساییەکەی شل و نەرم بێت ئەو کاتیش بە ناڕەوان دا نانرێت.

• **چارەسەرکردن**:-کاتێک پزیشک منداڵێکی بینی و بڕیاریدا ناڕەوانی (قەبزی) هەیە، ئەوا چارەسەرکردن بە ئاسانی دەکرێت بە گۆڕانی خۆراک:

١- ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە چوار مانگ کەمتر بوو: زۆر دەگمەنە کۆرپە لەم تەمەنە تووشی ناڕەوانی بێت بە تایبەتی ئەگەر شیری مەمکی دایکی بخوات. خۆ ئەگەر کۆرپەیەک لەو تەمەنە ناڕەوان (قەبز) بوو ئەوا دایکەکە ڕۆژێ یەک یان دوو جار بە مەمە شەربەتی سێوی بدەیێ بەڵام لە هەفتەیەک زیاتر نەی دەیێ تا پیسایەکەی نەرم و شل دەبێت ئەگەر دوای هەفتەکە ڕەوان نەبوو ڕاوێژی پزیشکی بۆ بکە. یان دایکەکە دەتوانێت کۆرپەکە درێژ بکات و یاری بە هەردوو قاچی بکات و وەرزشی پێ بکات وەک ئەوەی پایسکل لێبخورێت ئەوە یارمەتی پیسایی کردن دەدات.

٢- ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە چوار مانگ زیاتر بوو: ئەوا ڕۆژی یەک هەتا چوار مەمە شەربەتی بدەیێ، وە ئەگەر خواردنی دە خوارد ئەوا سەوزە و میوەی زۆر بدەیێ.

٣- ئەگەر منداڵەکە خواردنی دەخوارد:

ا. سەوزە و میوەی زۆر بدەیێ چونکە ڕیشاڵی خۆراکی زۆر تێدایە و یارمەتی ڕەوانی دەدات.

ب. هەوڵ بدە نانی تیری (نانی گەرم) زۆر بخوات لەگەل خواردن، وە پاقلە بابەتەکان زۆر بخوات.

ت. ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە.

پ. هەندێک ناڕەوانی زۆر هەیە کە پێویستی بە دەرمان هەیە، کە پێویستی بە دەرمان دەکات بەڵام بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکاری مەهێنە.

* ئەگەر منداڵەکەت لەگەل پیسایی کردندا ئازاری هەبوو، ئەوا: لەوانەیە لە کۆمی قلیش یان برینی هەبێت. هەوڵ بدە بە کرێم بۆ چەور بکەیت و منداڵەکەت ڕا بهێنیت کە ڕۆژی دوو جار بۆ ئاو دەست بچێت بەتایبەتی دوای نان خواردن. هەروەها ئامۆژگاری منداڵەکەت بکە، کە یاری زۆر بکات بەتایبەتی ئەو یارییانەی وەک وەرزش کردنن و جوولە و غاردانیان تێدایە.

• **کەی سەردانی پزیشک بکەی؟**

١- ئەگەر منداڵەکەت دوای جێ بە جێ کردنی ئامۆژگارییەکان دوای دوو هەفتە هەر ناڕەوان (قەبز) بوو.

٢- منداڵەکەت ژانە زگێکی توندی هەبوو.

٣- چەند دڵۆپێک خوێنت لەگەڵ پیسایی بینی.

٤- منداڵەکەت خۆی پیس دەکرد یان نەت دەزانی کەی پیسایی دێت و خۆی پیس دەکات.

تێبینی: ئەگەر منداڵەکەت خۆی پیس کرد نەکەی سەر زەنشتی بکەی چونکە کاردانەوەی خراپی دەروونی لە سەر دەبێت.





پ/ ئارین، هەولێر، کارمەندی تەندروستی: ئایا چارەکردنی بەفرەشینکە بە پیاز لە کوردەواریدا نەریتێکی ڕاستە؟

و/ ڕەمەکی خەڵکی نەخوێندەوار کاتێک بەفرەشینکە لە پەنجەیان دێت (کە بریتییە لە هەوکردنی کێماویی سەری پەنجە و کێم و زووخاو دەکا) بە دانانی پیازی پیشاو لەسەری چارەی دەکەن. جا ئایا ئەم کردارە چاکبوون دێنێ؟ وەرامی: نەخێر، ئەمە ڕاست نییە. داوا لە هاونیشتیمانیانم دەکەم چیدی ئەم کارە نەکەن چونکە ئەمە کارێکی نەخوازراو وئاکام خراپی لێ دەکەوێتەوە. ئەویش ئەوەیە: کەوا ئەم کارە دەبێتە هۆی کشانی هەوکردن و کێم تێدانەکە بۆ ژێیەکانی پەنجەکان و دوای سارێژ بوون دەبێتە هۆی گۆج بوون (نەمانی جوولەی پەنجەکە). بۆیە تکایە ... تکایە لەم جۆرە چارەسەرە خۆتان دوور بگرن و برۆن بۆ لای دکتۆر! وە باشترە کە ئەو چارەتان بۆ بنووسێ. کە بریتییە لەو دژە ژیبەی (Antibiotic) کە کاردەکاتە سەر میکرۆبی ستافیلۆکۆک و لە ڕێی شینە دەمار (خوێنهێنەر)ەوە بە دەرزیی لە نەخۆش دەدرێ، وێڕای تیمارکردنی لای برین پێچ.

پ/ هەورین، چەمچەماڵ: سوودەکانی بە پێ ڕۆیشتن چییە؟

و/ سوودە تەندروستییەکانی ڕۆیشتن بە پێ زۆرن، لەوانە:

١ – کەم کردنەوەی بەرزیی پەستانی خوێن: توێژینەوەکان پیان دەدەن کەوا ڕاهێنانە مامناوەندییە سووکەڵەکان وەکو بەپێ ڕۆیشتن نیو کاتژمێر لە ڕۆژێکدا یاریدەی کەم کردنەوەی بەرزیی پەستانی خوێن ڕادەی ئاسایی دەدات. هەروەک بە پێ ڕۆیشتن ڕێژەی چەوریی خوێن دادەبەزێنێت، بۆ وێنە: بە پێ ڕۆیشتن بۆ ماوەی یەک میل یاریدەی سوتاندنی (٦٠ کالۆری) گەرمای دەدات. ئەگەر مرۆڤ خێراتر هەنگاو بنێت لە کاتی پیادە ڕۆییدا بە تێکڕایی (٢٥ میل) لە میانی (٣٠)خولەکدا ئەوە لەش (٢٠٠) کالۆری گەرمی دەسوتێنێت.

٢ – چاک کردنی کاری دڵ: پیادە ڕۆیی سوودی هەیە بۆ چاکتر کردنی فرمانی دڵ و پارێزگاری کردنی دروستیی دڵ و داگرتنی کۆلیسترۆلی خوێن و باشتر کردنی زیندە پاڵی خۆراکی و سوود وەرگرتن لە توخمە خۆراکییەکان. ئەوەتە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کەوا: زیندە پاڵ لە کەسی قەڵەودا سست دەبێت، کەوا چ جوولە جوولی نەبێت. کەچی زیندە پاڵی خۆراکی لەو کەسەدا کە چالاکی لەش ئەنجام دەدات خێرا دەبێت. هەروەها ئێسقانەکان پتەو دەبن و جومگەکان تەندروست دەبن و ماسولکەکان بەهێزتر دەبن و لە ڕادەی دڵ تووندی دەروونی کەم دەکاتەوە.

٣ – لەش سووکیی (اللياقه البدنيه):

أ. پیادە ڕۆیی لە گشت ڕاهێنانە وەرزشییەکان کەمتر زیان لە جومگەکان دەدات و لە هەمووشیان کەمتر ئەگەری پێکانی وەرزشیی تێدایە.

ب. پیادە ڕۆیی بە ڕاهێنانی هەوایی (Aerobic) دادەنرێت، واتە: ئۆکسجینی تیادا دەسوتێنرێت. بەم پێیەش: کەڵکی بۆ دڵ و سیپەلاکەکان و سووڕی خوێن هەیە.

ج. پیادە ڕۆیی لەو وەرزشانە حەسێو دەکرێت کە ئەرکەکەی مامناوەندییە. یاریدەی خەڵک دەدات بۆ لەش سووکی و ئاو قەد باریکی (ڕەشاقە) بەسوتاندنی بەزی زیاد. وە ماسولکەکانی و ڕشتەی سووڕی خوێن گورج و گۆڵ دەکات.

د. پیادە ڕۆیی مفای زۆری هەس بۆ ڕزگار بوون لە گوشارە دەروونییەکان و دڵەڕاوکێ و هیلاک بوونی ڕۆژانە و باری دەروون ئارام دەکا.

ە. پیادە ڕۆیی یاریدەی مرۆڤ دەدات بۆ قوتار بوون لە کێشی زیادی لەش، ئەمەش بەوەوە بەندە چەند ئەو کەسە بە پێ دەڕوات و بە چ خێراییەک.

پێغەمبەرمان (د.خ) هانمان دەدات بە پێیان بەرەو نوێژی جەماعەت لە مزگەوت بڕۆین و پیشانمان دەدات چەند خێری گەورەیە و بەروبوومی چەند بە خێرە.



پ/ باوکی چیا، هەولێر: ڕۆنی زەیتون لە لایەنی پزیشکی چۆنە؟ وە سوودی چییە؟

و/ ڕۆنی زەیتون سوودی تەندروستی زۆری هەیە، تەنانەت لە لایەنی ئایینیەوە پەیامبەری نازدارمان (د.خ) فەرموویەتی: (کلوا الزیت و ادهنوا بە) تیرمژی ریوایەتی کردووە بە ژمارەی (١٧٧٤). خاسیەتی بژیشکەکی ڕۆنی زەیتون، ئەوەیە:

• کەوا ئەو ترشە چەورییانەی وا لەناویدان، ترشە چەوریی ناتێرن کە نەک نابنە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێن بەڵکو داشیدەگرن، چونکە ئەم ترشە چەورییانە ڕێ لە مژرانی کۆلیسترۆڵ دەگرن. ئەم ترشە چەورییە ناتێرانە بەتایبەت فرە ناتێرەکانیان لە گشت ڕۆنەکانی ڕووەکیدا هەنە وەکو ڕۆنی گەنمە شامی و ڕۆنی پەموو.

• ڕۆنی زەیتون بەوە دەناسرێتەوە کە مژاد گەلی بۆن و بەرامیی تێدایە، کە ئارەزووی خواردن دەکەنەوە خۆ ئەگەر ئەو کەسە قێزی بووەوە لە خواردنەوەی ڕۆن دەکرێ بە ئاوی لیمۆ بیگرێتەوە.

• ڤیتامینی (D) ی تێدایە کە نایەڵێ منداڵ تووشی ئێسکە نەرمە بێت و گەورە تووشی نەخۆشیی (Osteomalacia) بێت. هەروەها ڤیتامینی (E) ی تێدایە کە یاریدەی وەچە خستنەوە دەدات.

• لەبەکارهێنانەکانی ڕۆنی زەیتون: بەکارهێنانیەتیوەکو زگ ڕەوێن و مگێزکەرەوە و بەردی زراو فرێدەر چونکە بڕی زراو ڕژاندن زیاد دەکات، هەروەها بەردی میز فڕێ دەداتە دەرەوە.

• ڕۆنی زەیتون وەکو خاوکەرەوە بۆ چەور کردنی جومگەکان و ماسولکەکان بەکار دێت.

• پێکهاتە و شیتەڵ کردنی بەری زەیتون: بەری زەیتون بە ڕێژەی (٧٥٪) لە کێشی ئاوە، وە (١٥ – ٢٥٪) چەورییە و (٤٪) پرۆتینە و (١٪) خوێ و کانزایە (فۆسفۆر – سۆدیۆم – کالسیۆم) هەروەکو بەری زەیتون کەمێ لە ڤیتامینی (A) و ڤیتامینی (B) و ڤیتامینی (D)بە بڕی ساکار تێدایە.



پ/ کەمال مەحموود، هەولێر: هۆکاری کەچەڵی لە پیاوان چییە؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ هۆکاری کەچەڵی باو دەگەڕێتەوە بۆ وورووژانی چیکڵدانۆچکەکانی موو لە لایەن هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین = Androgen) . ئەم بارە هەرگیز سەر هەڵنادات لەوان کەسانەدا کە بەر لە پێگەیشتنیان خەسێنراون. هەرچی چۆنێک بێت، بۆ بڵند بوونی ڕێژەی ئەندرۆجین چ بەڵگەیەک لە ئارادا نییە. چیکڵدانۆچکەکان بە خێرایی کاردەکەن تاوەکو دەگەنە ئاستی ئاساییان لەسەر بنچینەی هۆکارەکانی بۆماوەیی و بەساڵداچوون، هۆکاری بۆماوەیی بایەخی هەیە لێ بە تەواوەتی پەردەی لە ڕوو لانەدراوە. هەرچی ڕەچەڵەک (Race) یشە ڕۆڵی خۆی هەس بۆ وێنە ئەم بارە لەناو قەوقازییاندا باوتر و بەگوڕترە. کەچەڵیی بە ڕووتانەوەیەکی چۆنیەکی نێوان قژی پێشە سەر و تەنیشتە سەر دەست پێدەکات. دواتر قژی تۆقە سەریش دەڕووتێتەوە. لەو بارانەی کەچەڵیدا کە نا هەموارترن ئەو دوو شوێنە یەکانگیر دەبن. لە بارە هەرە نائەموارەکاندا بە تەنێ لاجانگ و پشتە سەر دەبوێرێن، قژی ئەم دوو شوێنە هەرگیز ناوەرێ. کەچەڵی لە پیران باوترە لێ دوای ڕەسین ڕەنگە دەست پێبکات، یانیش تەنانەت لە کاتێکی دوای هەرزەکاریش. بگرە لە ژنان لەوانەیە ڕووبدات، کە لە تەمەنێکی درەنگتردا دەست پێدەکات، زۆریش لەسەرەخۆتر لە پێشکەوتنندا دەبێت. زۆرتر تەنک بوونەوەیەکی پرشوبڵاو دەبێت وەک لەوەی ڕووتانەوەی تەواو بێت. چارەسەر: بەداخەوە ئەم بارە نالەبارە چاری نییە. لێ لە باری هەرە نیگەرانیدا ڕەنگە بیانوو بە دەستەوە بێت بۆ ڕێپێدان بە موتوربە کردنی پێستی شوێنی ڕووتاوە بە پێستی پشتە سەر بۆ قژ ڕوواندنەوە.





پ/ هەناسە، پردێ: زیانەکانی داو و دەرمانی دژی دڵ گوشران چییە؟

و/ زانایان جەختیان کردووە، کەوا: وەرگرتنی داو و دەرمانی تایبەتی بە چارەسەر کردنی حاڵەتەکانی دڵ گوشران (خەمۆکی)، لەسەر ئاستێکی بەرفرە ئاسەوارێکی زۆری لاوەکیی ترسێنەری لێدەکەوێتەوە. ئەویش: بەوەی دەبێ بەهۆی هەست پێکردنێکی بەردەوامی ژانەسەر و ژانی جومگەکان و ماهیچەکان (ماسولکە) و ژانی سەر دڵ (ژانی گەدە). هەروەک ئەگەری واڵابوونیش بۆ خوێن پژانی ناوپۆشی گەدە زیاد دەبێت. بۆیەکا، زانایەکان وای بە باش دەزانن کە لە کاتی هەست پێکردنی یەکێک لەو نیشانانە یەکسەر دەست بکرێ بە دەست هەڵگرتن لە وەرگرتنی ئەم داو و دەرمانانە (هەڵبەتە لە ژێر چاودێری پزیشک). وە بۆ چارکردنی باری دڵ گوشرانیش پەنا ببرێتە بەر بە ئەنجام گەیاندنی خولیا و حەز و ئارەزووەکان و پتەوتر کردنی پێوەندییە جڤاکییەکان و گەشت و گەڕان و سووڕان لە جێگا بەربەرڵاکان و زۆر گەشت و گوزار کردن بۆ زکان اخاوی مێشک و حەواندنەوە و ڕەحەت کردنی دڵ و دەروون.

پ/ نیشتیمان، هەولێر: منداڵێکی تەمەن یەک ساڵ و نیوم هەیە، ئامۆژگاریتان دەربارەی چۆنیەتی خۆراک پێدانی چۆنە؟

و/ ڕاهێنانی منداڵ لەسەر خواردنی سەربەخۆ، دەتوانرێت بە ئاسانی ڕاهێنرێت، بەوەی: یەک ساڵان منداڵ حەز دەکات بەخۆی نان بخوات و چاو لە گەوران دەکات. ئێمەش دەبێت ئەم حەزەی هان بدەین! ئەگەر مەبەستمان بێت لە داهاتوودا خورتێکی کەسێتی بەهێزی لێ دەرچێت، کە پشت بەخۆی ببەستێت و بۆ بەجێ گەیاندنی پێداویستییەکانی متمانەی بەخۆی بکات. بۆیە ئێمە هانی هەموو دایکێک دەدەین کە منداڵەکەی هان بدات بۆ متمانە بەخۆ کردن و وای لێ بکات ئاڕاستەی خۆی بکات بەرەو فێر بوون و ڕام کردن، تا ئەو کاتەی فراژی دەبێ و لێی فێر دەبێ. منداڵ هاندان بۆ خۆراکی سەربەخۆ کەسایەتیی منداڵەکە بەهێز دەکات، وای لێدەکات بەخۆی بخوات و فێربوون بەلایەوە چێژ و تامی خۆی دەدات. جا با بزانین: چ هەنگاوێک پیادە بکەین بۆ ئەم مەبەستە؟



یەکەم: پێشکۆش (ێدریە) یەکی بۆ دروست کە لەبەری بکات بەر لەوەی نان بخوات.

دووەم: ژەمی منداڵەکە لە کاتێک بێت جیا بێت لەو کاتەی خێزانەکە نانی تیا دەخوات. دایک لە تەکی بێت و کەوچکێکی بداتە دەستی جیا لە کەوچکی خۆی (دایکەکە).

سێیەم: ژەمە خۆراکی وای لە پێش دابنێت کە لە خواردنێکی وا پێکهات بێت، کە منداڵەکە توانای هەبێت بە دەستی بیگرێت (بۆ نموونە: هێلکەیەکی کوڵاو کراو بە چوار پارچە).

چوارەم: خواردنی بە گەرمی لە پێش دامەنێ بەڵکو گەرمییەکەی مامنلوەندی بێ و بە شێوەیەکی ڕازاوە و ئاڵ و واڵا بێت.

پێنجەم: ئاگادار بوە پەیڕەوی ئەم بنچینە سەرەکییانە بکە:

١ — خۆراکی منداڵ تەواو بێت لە ڕووی بنیات، نانی جەستە و ووزەی باش پێدان بۆ هەڵسان بە چالاکییە ڕۆژانەییەکانی منداڵ.

٢ — وەخت بۆ دانان (توقیت)ی خۆراکە ژەمەکان.

٣ — نەترساندن و هەڕەشە لێ نەکردنی منالّ ئەگەر لە ڕک ڕاچوو و غەزری لە خواردن.

٤ — هاندانی منداڵ بۆ باش جووینی خۆراک.

پ/ خەلیل عەباس، ناحیەی شۆڕش: هەڵامەت (پەسیو) بە چ تەشەنە دەکات و ماک و ئاڵۆزی چییە و کوو بڵاو دەبێتەوە؟

و/ بەزۆری هەڵامەت یان پەسیو لە هیکڕا بە هەست کردن بە زوورانـەوە و نەرمە ختووکەی ناو لووت و پژمین لە گەڵیدا دەست پێدەکات. مرۆڤ هەست بە ووشکی و ئازاری گـەرووی دەکـات، وا هەست دەکـات سـەری پـڕە. لووت ناوە تنۆکەیەکی زۆری لێدەردەچێت. ئەم نیشانانە یەک دوو ڕۆژ دەخایەنێت کە لە پاشدا ئەگەر میکرۆب تێدان (Infection)ی بە سەر دابێ نەخۆش چڵمەکەی خەست دەبێتەوە وەکو کێم زەردبـاو دەبێت (Purulant) و لووت دەگیرێت و بە ئەستەم لە لووتیەوە هەناسەی پێدەدەرێت. هەر چۆنێک بێت بارەکە پتر بە لای هەستیاری لووت (Nasal – allergy) دا دەشکێتەوە نەک وەلای ڤایرۆس تێدان (Viral infection) لەو نەخۆشانەدا کە لەبەر نۆرە پژمینی یەک لەسەر یەک و ئاو کردنی لووت (watery rhinorrhea) بە ئازارن بێ ئەوەی نیشانەی بەر بڵاوی (systemic) تێک چوونیان هەبێت. (systemic upset)

- ماکەکانی هەڵامەت: هەڵامەت یان پەسیو دەشێت ببێتە هۆی سۆتانەوەی گیرفانەکانی لووت (التهاب الجیوب الانفیه = sinusitis) کە ڕەنگە درێژ دادرٍ (chronic) بێت، بەتایبەتی لە گیرفانەکانی سەر ڕوومەتەکان (maxillary sinuses) کە دەبێتە هۆی چڵمی زۆر کە لە پێش و لە پاشەوە لە لووتەوە دەردێ و لـووت بە هۆیەوە دەگیرێ و سەریەشە (ژانە سەر)ی لێوە پەیدا دەبێت. ماکی دیکەی پەسیو بریتیە لە سۆتانەوەی بابوێرەکانی بنەوە (Lower respiratory tract infection)، داخرانی کەناڵی ئۆستاکی (Eustachian tube) دەبێتە هۆی نەبیستن (Deafness) و سۆتانەوەی گوێی ناوەند (Otitis Media).
- چارە سازی: زۆر جار نەخۆش ئازارەکەی سووکە و پێویستی بە چ دەرمانان نییە!! حەبی پاراسیتۆل (٥٠٠ ملگم) دانەیەک یان دووانی هەر (٤ — ٦ سەعات) جارێک لێ بە دەم وەربگیرێت یارمەتی لابردنی ئازاری سەر و ئازاری ئەندامەکانی تەن دەدا. تنۆکی لووت کردنەوە (Nasal decongestants) وەک ئۆکسی میتازۆلین هایدرۆ کلۆراید (Oxymetazoline HCL) گیراوە (٠,٠٥٪) یەک دڵۆپی لێ بتکێنرێتە هەر کوونە لووتێکەوە لە هەر هەشت یان دوانـزدە سەعاتاندا جارێک یاریدەی لووت کردنەوە دەدات ئەگەر نەخۆش بە لووت گیران پەست بێت بەڵام دەبێت لە بیر نەکەین ئەم تنۆکە لووت کەرەوانە بۆ ماوەیەکی کەم (دوو سێ ڕۆژ) بەکار ەبرین ئەگینا خراپە. بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیک (Antibiotic) پێویست نییە ئەگەر پەسیووەکە ماک و لێ پیسبوونی لێ نەکەوتبێتەوە.



پ/ سالار، هەولێر: چەند کەس لە جیهاندا جگەرە دەکێشێت؟

و/ (١,١)بلیۆن جگەرەکێش لە جیهاندا هەن، (٨٠٠)ملیۆنیان لە وولاتە تازە پێگەیشتووەکاندان. ئامارەکان دەڵێن نێزیکەی (٨٠ — ١٠٠)هـەزار لاو ڕۆژانە دەست دەکەن بە جگەرە کێشان. ژمارەی جگەرەکێشەکان لە وولاتە یەکگرتووەکاندا (٤٦,٢)ملیۆن جگەرەکێشی گەورەی هەمیشەییە لە ساڵی (٢٠٠١ز)دا، ئەمەش دەکاتە (٢٢,٨٪)ی سەرجەمی دانیشتووانی ئەمریکا. شایانی ووتنە کە پتر لە (٨٠٪)ی جگەرەکێشەکان لە تەمەنی بەر لە (١٨)ساڵییەوە دەستیان بە جگەرەکێشانەکەیان کردووە.



پ/ بورهان جەبار، سلێمانی: پەڵوڵەی بە ئاردی جۆ گرنگی تەندروستی هەیە؟ بۆ تەندروستیمان باشە یان زەرەری هەیە؟

و/ پەڵوڵە (پەڵۆ)ی بە ئاردی جۆ کە بە عەرەبی (تلبينە)ی دەڵێنێ چێشتێکە لە ئاردی جۆ بە کەپەکەکەیەوە لێدەنرێت. جیاوازییەکەی دەگەل پەڵوڵەی بە ئاوی جۆ ئەوەیە کەوا پەڵوڵەی بە ئاردی جۆ ئاردە جۆیەکەی هاڕاوە کەچی لە (ئاوی جۆ)دا جۆ بە ساغی لێدەنرێت وەکو چێشت. ئەم خواردنە لە سوننەتی پێغەمبەردا (د.خ) پەسەند کراوە بۆ نەساغ.

• جۆ و لێکۆڵینەوە زانستییەکان:

١. لێکۆڵینەوە زانیارییەکان چەسپانیان کردووە کەوا جۆ لە کەم کردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆل لە خوێندا ڕۆڵێکی باڵا دەگێرێت لە ڕێگای چەندان زیندە کردار تیایدا.

٢. دانەوێڵەی جۆ ئاوێتەکانی هاوشێوەی ڤیتامینی (E) یان تێدایە، کە بە بەناوبانگترین دژە ئۆکسێن دەژمێررێن کە توانایان هەیە ئەنزیمەکانی زیندە دروست کردنی کۆلیسترۆل کپ بکەنەوە و ڤیتامینی (A) ی دژە ئۆکسانی تێدایە.

٣. ڕیشاڵەکان (ڕلیاف)ی شیی بوونەوەی جۆ ماددەیەکی گرنگیان تێدایە کە بریتییە لە (بێتا گلوکان) کە لەگەل کۆلیسترۆلی زیاد لە ناو خواردنەمەنیەکان و ترشەکانی زراودا یەک دەگرێت کە دەبێتە هۆی کەم چوونی بۆ ناو تەوژمی خوێن.

٤. لە ترشانی ڕیشاڵە شیی بووەوەکان لە قۆلۆندا ترشگەلێک پەیدا دەبن کە لە قۆلۆنەوە هەڵ دەمژرێن و دەگەل زیندە پاڵ کرانی کۆلیسترۆڵدا بەناو یەکدا دەچن و وا دەکاتە ئاستەکەی لە ناو خوێندا کەم ببێتەوە.

٥. جۆ فشاری خوێن کەم دەکاتەوە چونکە بڕێکی باش لە (پۆتاسیۆم)ی تێدایە، چونکە ئەم توخمە هاوسەنگی پێتڤی لە نێوان خوێ و ئاو لە ناو خانەدا دروست دەکات.

٦. جۆ مژرانی شەکر بۆ ناو خوێن ڕێک دەخات، کە وا دەکات ئاستی شەکری خوێن هێندە بەرز نەبێتەوە لە هیکەوە.

٧. جۆ هەردوو توخمی (پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم)ی تێدایە کە کەمبوونیان دەبێتە هۆی زوو توورە بوون و هەڵەشەیی و هەست بە خەمۆکی و دڵ توونديی کردن. ئیتر تێفکرە لە فەرموودەی خۆشەویستی نازدار (د.خ) کە دەفەرمووێ: (يژهب ببعج الحزن)، واتە: (هێندێک خەم و خەفەتان لا دەبات).

٨. جۆ ترشە ئەمینی (تریپتۆفان = Amino _ acid tryptophan)ی تێدایە کە بەشداری دەکات لە بەرهەمهێنانی گرنگترین گوێزەرەوەی دەماریی، کە ئەویش (سیرۆتۆنین = Serotonin) ە. کە بە شێوەیەکی ڕوون کاردەکاتە سەر باری دەروونی و دەماریی نەخۆش.

٩. پەڵوڵە زگ ڕەوێنە بۆ ڕیخەڵۆکەکان (ملين للامعاء) هێور کەرەوەیە بۆ قۆلۆن، دژی شێرپەنجەی ڕیخەڵۆکەکانە. شۆربای جۆ وەکو خۆراکێکی نەرمی بە ئاسانی هەرس کراو بۆ نەخۆش دەنووسرێت.

١٠. جۆ مژادی (گلۆتین = Gluten)ی تێدا نییە، کە ماددەیەکی تیرەییە کە لە ناو گەنمدا هەیە بە زۆری، گلووتینیش بە لاتینی، واتە)کەتیرە). لێکۆڵەوەران دیتوویانە کەوا خراپ مژرانی خواردن کە لە ئەنجامی نەخۆشی سیلیاک (Coeliac Disease) دا دێتە کایەوە بەهۆی بوونی مژادی (گلووتین)ی ناو گەنمەوەیە و دیتراوە کە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بەتەواوەتی نامێنن بە لابردنی ماددەی (گلووتین) لە ژەمەکانی نەخۆش. لە فەرموودەی حەزرەتی ڕەسوولی نازداریشدا (د.خ) دەفەرمووێ: (عليكم بالتلبينه فحسوه اياها، فوالڑی نفسی بیده انها لتغسل بگن احدکم کما یغسل احدکم وجهه بالماء الوسخ). ئیمامی ئەحمەد ڕیوایەتی کردووە لە حەزرەتی عائیشەی دایکی ئیمان دارانەوە (ڕ.خ)، واتە: (ئێوە هانا ببنە بەر پەڵوڵە بیدەن بە نەخۆش وەکو شۆربا. سوێند بەوەی نەفسی منی بە دەستە پەڵوڵە زگی یەکێکتان وا دەشوات وەکو چۆن یەکێک لە ئێوە چڵکی ڕووخساری بە ئاو دەشوات).

١١. لە جۆ مژادێک دەردەهێنرێت کە لە ڕێگەی ژێر پێستەوە بە دەرزیی دەدرێت یانیش بە شێوەی شاف (فتيله) لە پاشەڵەوە بەکار دەهێنرێت لە حاڵەتەکانی ڕەوانی و تایفۆید و هەوکردنەکانی ڕیخەڵۆکەکان پێ ی دەووترێت (هۆردینین).

١٢. چەسپان بووە کە (میلاتۆنین)ی سروشتیی بێ زیان لە ناو جۆدا زۆرە. هۆرمۆنی (میلاتۆنین) توانای پاراستن دەدات بە لەش دژی نەخۆشییەکانی دڵ و ئاستی چەوریی (کۆلیسترۆل)ی خوێن دادەبەزێنێت.



١٣. توێژینەوە ئەزموونگەییەکان لە سەر گیانەوەراندا دەریان خستووە کەوا (بێتا گلووکان) کە یەکێکە لە پێکهێنەکانی جۆ چالاکی خڕۆکە سپییەکانی خوێن زۆر دەکات، کە خڕۆکە سپییەکان بریتین لە یەکێ لە میکانیزمەکانی ڕشتەی گرنگی بەرگریی پارێزەری لەش لە مەترسییەکانی ووردبینە بوونەوەرە نەخۆشیی خەرەوەکان و بۆ ڕزگار بوون لە ژەهرەکان.

١٤. هەروەک تێبینی کراوە کەوا (بێتا گلووکان) چابوونەوەی تەیمانەی تێکچوو بەلەز دەکات و هانی توخمەکانی ڕشتەی بەرگریی لەش دەدات. وە ئێستاکە ئەم ماددەیە وەکو تەواوکەرێکی خۆراکی بۆ چاککردنی ڕشتەی بەرگریی لە لەشی مرۆڤ ڕێنوێنی پێدەکرێ. ئەمەشیان دەگەل ڕێنوێنی پەیامبەر (د.خ) گونجاوە لە وەسف کردنی پەڵوڵە (التلبینه) بۆ نەخۆش لە کاتی نەخۆشیدا کە ئەمەش بەشێوەیەکی بێسۆ دەیسەلمێنێ کە فەرموودەکەی لە دەلاقەی پێغەمبەرایەتییەوە دەرچووە (د.خ). ئەم پرسیارە لە لایەن د.ئازاد موستەفا وەڵام دراوەتەوە.

زاخاوی مێشک

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ه	ه	ل	ت	ۆ	ز	ق	ا	ڵ	ی
2	و	و	ک	ی	و	ب	گ	ه	ل	ئ
3	ه	ه	ی	ه	ا	ه	خ	ۆ	ی	ی
4	ت	ت	ی	ن	چ	د	ی	ب	ۆ	ش
5	ی	ی	و	ه	ه	ن	و	ب	ۆ	ی
6	ب	و	ا	ک	ب	ا	ا	پ	د	ه
7	ا	ه	ن	ن	و	و	ز	ت	ر	ب
8	ن	ک	ا	و	ا	ی	ۆ	ۆ	ا	ه
9	ی	ه	ت	چ	چ	ت	ت	ی	ئ	م
10	ل	ئ	د	ر	ا	ژ	ب	ڵ	ه	ه

وشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دیرە شیعرە بکوژێنەوە، حەوت پیت دەمێنێتەوە، ناوی یاریزانێکی فەرەنسی بەناوبانگ بوو.

٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

که گەل بۆ ئیشی خۆی تۆی هەڵبژارد
تۆزاوی مەبە بۆ تۆزقاڵێ ئارد
چونکە چاو بە چاو ئەکەوێتەوە
ناوی بەد ناویت لێنابێتەوە

سۆدۆکۆ

					1	5		
1					9	6	8	
6	9	8		5		3	7	
						4	3	
4				8			9	5
		1						7
8	6	2	1				4	
				4				
9			6					

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە ولە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

سووچی خۆت لە پێش خەڵکا ببینە
حەسوود دەربارەی پیاو چاک بەقینە
بەچاو برسیەتی هەڵمەکوتەرە ناو
مورغ بۆ دانەیە ئەکەوێتە داو
کە لە کاروانا پارەت پێ نەبوو
هیچ ترست نەبێ بێ پشتێن بنوو
ئەگەر زیانت لە کەسێ دابێ
تۆش دێتەوە رێت رۆژێکت مابێ
رازی دەروونت مەڵێ لە لای کەس
دەم دراو مەبە خۆت بزانە و بەس
وریا بە وەک کوێر بە رێدا مەڕۆ
داوی شەیتان و چاڵ زۆرە بۆ تۆ

تینۆرمین

برادەرێکی پزیشکمان چووە داوای پزیشکێکی کچ لەگەڵمان بوو، باوکی بە هیچ شێوەیەک ڕازی نەبوو، گووتی: هەولێری نییە هەرگیز نایدەم، ئەوەندەی خەڵک و پیاوماقوڵ، زانای ئاینی برد، دادی نەدا. شەوێک باوکی دکتۆرە بە هەڵە دەنکۆڵەیەک حەبی تینۆرمینی (١٠٠مللی گرام)ی خوارد دڵی زۆر هێواش دەبێتەوە یەکسەر بە شەو بەر لە بانگی بەیانی هێنایانە بووژانەوەی دڵ. چووین سەردانمان کرد و زۆر ڕێزمان گرت، زاوای داماویش دەهات و لە خزمەت وەستا بوو. دوای چارەسەر چەند ڕێنماییەکی تەندروستی وەرگرت و دەرچوو. بەر لەوەی پێی بنێتەوە ماڵ، گووتی: بە کاک دکتۆر بڵێن بێت بۆ خواز بێنی، چونکە بەم حەبە مەرگم بینی و زۆر لەگەڵم ماندوو بوون کچی خۆمی دەدەمێ

د. هەڵگورد فتح الله احمد / دکتۆرا لە پزیشکی هەناو و دڵ



ستوونی:

١-چارەسەری پێدەکرێت + ئەندامێکی لەشە.
٢-جۆرە یارییەکە (پ)+ نەخۆشی دروست دەکات + پیتێک.
٣-خزمەت + دوو پیتی وەک یەک + پیتی وەک یەک.
٤-پیتێک + ئەندامێکی هەلگری بۆماوەیە لە ناو خانە + سێ پیتی وەک یەکە.
٥-کە بانوو (ت)+ ناوەڕاست (پ)+ بخەوە.
٦-ناوێکی کوڕانەی کوردییە (ت)+ سێ پیتی وەک یەک + پیتێک.
٧-ئەندامێکی لەشە + بەرامبەری خراپی دەکرێت + ئاوی زۆر (ت).
٨-خاوێن (ت) + پیتێک + ژمارەیەکە + ڕێ کردن (ت).
٩-وەرزێکی ساڵە + فرمێسکی هات + برین.
١٠-ئامرازێکی پرسە (پ)+ جۆرە ئافاتێکی دارە (پ)+ ناوێکی کچانەی کوردییە (ت).
١١-شوێنی حەوانەوە + پیتێک + خواردنێکی کوردەوارییە (پ).
١٢- ژەهر (بە عەرەبی)+ داستانێکی ئەحمەدی خانییە.
٧-پیتێک + ئەندامێکی لەشە + باڵندەیەکە (ت).
٨-بەرام + بۆهەلگرتنی مردووان بەکاردێت.
٩-ناوێکی کوڕانەی کوردییە + خواردنێکە + خۆشەویستی بە عەرەبی (پ).
١٠-جیهان (ت)+ ناوێکی کچانەی کوردییە (ت)+ پیتێک.
١١-جۆرە ئۆتۆمۆبیلیک (ت)+ ناوی یەکەمی ئەدیبێکی بەناوبانگی کورد بوو (پ)+ ئاسان ڕێک دەکەوێت.
١٢-هەوزنگی مردن.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ= پێچەوانە.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

ئاسۆیی:

١-لقێکی زانستی پزیشکییە + بەنداو بە عەرەبی (پ).
٢-شت و مەک + سووڕێکی گرنگی ناو خانەیە + ڕامووسان (پ).
٣-بۆ خواردن دەشێت + دژی هەڵسانەوە (ت) + جۆرە گیراوەیەکە (پ).
٤-نیوەی بەو بەو (ت)+ ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە (ت)+ ڕووبارێکە لە ئەوروپا (ت).
٥-خراپ (ت)+ ئاڵۆزی + ئاسان (ت)+ ئێمە (پ).
٦-سێ پیتی وەک یەک، جۆرە خواردنێکە (ت) + پیتێک + یەکەیەکی کێشانە.

کورتە مێژوویەک سەبارەت بە زەبەلاحەکانی جیهان

بەناوبانگترین پێوانی درێژی ڕاستەقینەی زەبەلاحەکان کەوا مێژوو لە کۆنەوە ناسیوونی زەحمەتە بزانرێت، چونکە بابەتەکە گەورە و زەقە. لە زۆر کتێبی کۆندا باس کراون کەوا زەبەلاحەکان درێژیان گەیشتۆتە (٢ تا ٣ مەتر) بەڵام ئەو پێوەرانەی کەوا جێ ی متمانەن بریتین لە:

لە ژێر چاودێری بول تۆبیناری فەرەنسی (١٨٣٠ – ١٩١١ز) پسپۆڕی زانستی مرۆڤ ناسی سەلماندی کەوا فنلندی (دانیال مینهیر)، (١٧١٤ تا ١٧٤٩ز) درێژیەکەی (٢،٨٣ سم) بووە . لە ساڵی (١٨٧٤ز) بیار لیملۆتی زانای فەرەنسی ڕایگەیاند، کەوا: درێژترین زەبەلاح کابرایەکی ڕووسی بووە بەناوی (لۆشکین)کە (٢،٥٣ مەتر) بووە. لە زەبەلاحەکانی ئیسرائیلیش (ئادی کارمل) کەوا بە درێژترین کەس دادەنرێت لە جیهاندا ئەوەش لە سالانی (١٩٦١ – ١٩٦٨ز) دا کە (٢،٢٩ م) بە کێشی (٢٤٢کغم) و پیاوێکی ئێرانی (سیاح خان کوڕی کشمیر خان) لە دایک بووی (١٩١٣ز)، کە درێژی (٢،٢٠ م) بووە. (ڕۆبەرت وادلۆ)لە دایک بووی (١٩١٨ز) لە ئەمەریکا درێژترین کەس بووە لە جیهاندا کەوا لە ژێر چاودێری پزیشکی دابووە لە کاتی منداڵیەوە، کاتێک لە دایک بوو کێشی (٤ کگم) بووە و دوای (٥ ساڵ) کێشی بووە (٤٨کگم) و درێژی (١،٦٣ سم) بووە پێش مردنی. شالد لە زانکۆی واشینتۆن درێژی پێواوە (٢،٧٢ م) بووە ئەم کابرا سەیرە پێڵاوی ژمارە (٦١)ی لەپێ کردووە. لە زەبەلاحەکانی دیکەش: جۆن کارۆل (٢،٦٣ م) بووە و جۆن ڕۆگان (٢،٤٩ م) بووە و ڕۆن کۆملر (٢،٤٩ م) بووە هەرسێکیان ئەمریکین. لە ئافرەتە بەناوبانگەکانیش کە زەبەلاح بوون ئافرەتی ئینگلیزی جین بینفۆرد (١٨٩٥ – ١٩٢٢ ز) کە درێژی (٢،٤١ م) بوو. هەروەها ئەمریکی ئیلا ئایۆنیغ (١٨٧٥ – ١٩١٣ز) کە درێژی (٢،٦ م) بووە. لە قوڵە ڕەشان: زنجی دیلۆدیس جۆنسن (١٩٤٦ – ١٩٧١ ز)کە درێژی (٢،٢٧ م) بووە. درێژترین ئافرەت کە تا ئێستا ماوە ئافرەتی هیندی تیلیایە کە درێژی (٢،٢٦ م).

ئێمە و ئێوە

کاک دڵشاد، ڕانیە: ڕێزی زۆر بۆ هەموو ووشە جوانەکانت، پێدا هەڵگووتن و ستایشی کەسانی وەکو بەڕێزتانە کە هاندەری هەر دوو دەستەی (نووسەران و ڕاوێژکاری)ی گۆڤاری پزیشکن لەوەی کە پەیمان نوێ بکەنەوە کە بەردەوام بن لە خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتیانی کوردستان و بوون بە مەرجەعی پزیشکی بۆ سەرجەم هاووڵاتیان و هەر کەسێک بە دوای وەرامی پرسیارێکی پزیشکی بگەڕێت، ئەوا: یەکسەر بیری بۆ گۆڤاری پزیشک بچێت. ئەمە سەرەڕای ڕۆڵ نواندن لە بەرەو پێش بردنی ڕەوتی ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، کە لە ڕاستیدا کەم و کورتی یەکجار زۆری هەیە و هەتا ئێستا کەسانی پسپۆڕی پزیشکی نەهاتوونەتە مەیدان بۆ دەوڵەمەند کردنی کتێبخانەی کوردی. لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پزیشکی مانگانەیە لە کوردستان و سەرجەم عێراقدا، هەتا تاکە گۆڤاریشە کە لێژنەی تەندروستی پەرلەمانی کوردستان متمانەی داوەتێ و ئێستاش لە گفت و گۆ داینە لەگەڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە پێدانی ژمارەی متمانەی نێو دەوڵەتی (ISN) وە ئەوان ڕەزامەندییان نواندووە بەڵام چاوەڕێی وەرگێڕانی یەک لە ژمارە بڵاوبووەکانن بۆ سەر زمانی ئینگلیزی کە بۆیان بچێت، ئەو کات: بڕیاری تەواوی بەخشینی ژمارەی متمانەی نێو دەوڵەتی بە گۆڤاری پزیشک دەدەن. گۆڤاری پزیشک بە پێزانین و پێنازینەوە دەڕوانێتە هەموو ئەو کەسانەی وەکو قەدر گران (کاک دڵشاد) دەست خۆشی و پیرۆزبایی بۆ دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک دەنێرن، پەیمانیشتان دەدەینێ کە بەردەوام دەبین لە خزمەت کردنی هاووڵاتیان.

کاک هاوکار، تۆیزاوە: زۆرسووپاس بۆ ووشە و پەیڤە جوانەکانت. ئەگەر ئارەزووی بەژداری کردنت هەبێت بۆ ساڵی ئاینده (٢٠١٢ز) ئەوا دەتوانی لە ڕێگای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە تایبەتەی بە بەژداری کردنی ساڵانە و ناردنی بڕی (٣٠٠٠٠) سی هەزار دینار ماوەی یەک ساڵ هەموو دانەکانی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای سەندووقی پۆستەی گۆڤار (١٣/٠٨٤٥) باداوە بنێریت. سەبارەت بە ژمارە کۆنەکانی گۆڤاری پزیشک، ئەوا: دەتوانیت هەمان فۆرم بۆ ساڵی (٢٠١١ز) پڕ بکەیتەوە و هەمان بڕی پارە بنێریت ئەوا هەموو ژمارە کۆنەکانی گۆڤاری پزیشکت دەگاتە دەست.

کاک نامۆ، هەولێر: بەڵێ، ڕاستە زۆر بواری پزیشکی دیار هەیە کە گرنگی پێنەدراوە!! بە هیواین کە لە ئایندەی نزیک بابەت پزیشکی تایبەت بە بوارەکانی: هۆشیاری سێکسی و شکان و ئێسک و دەروونی بڵاو بکەینەوە. هەموو ئەو کەسانەی کە پرسیاری تایبەتیان دەربارەی سێکس و نەخۆشییە سێکسییەکان هەیە، دەتوانن فۆڕمی تایبەت بە پرسیار پڕ بکەنەوە و بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ مان بنێرین و وەرامی تەواو وەربگرن.

ئومێد تاهیر، هەولێر: بوونی خوێنەری وەکو بەڕێزتانە هاندەرمانە بۆ بەردەوام بوون لە خەبات. ئامانجی گۆڤاری پزیشک دروست کردنی دەوروبەری تەندروستە کە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر باری تەندروستی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگا دەبێت. هەموو کەسێک لە ژیانیدا دەبێت سەرچاوەیەکی باوەڕ پێکراوی هەبێت. ئینتەر نێت و ڕۆژنامە و گۆڤارەکان جێگای متمانەن بەڵام نابێت تەواو پشت بەوانە ببەسترێت بەڵکو تەنیا ئەو گۆڤار و ڕۆژنامانە کە پسپۆڕیین و لە لایەنی کەسانی پسپۆڕەوە دەردەچن بکرێن بە سەرچاوەی خۆ ڕۆشنبیر کردن. بۆ زانینت: پزیشکێکی بەڕێز نووسینێکی بەڕێز(عبدالباست محمد سید) وەرگێڕا بوو بۆ سەر زمانی کوردی، وەرامی ئێمە ئەوە بوو: نووسینەکە جێگای متمانە نییە، ئەو بەڕێزە دەرچووی کۆلیژی کشتوکاڵییە و پزیشک نییە. گۆڤار و ڕۆژنامە و تەلەفزیۆن بۆ خۆ ڕۆشنبیر کردن بەکار دێت نابێت بکرێت بە چاووگی چارەسەر کردنی نەخۆش، ئەو کەسەی بڕیار لە سەر ئەوە دەدات: چ دەرمانێک بەکار بێنیت تەنیا پزیشکە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەملێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی ڕابردوو (جەرگ) بوو کە ئەندامێکی گرنگی ناو لەشی ئادەمیزادە.

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ش	ا	ن	ە		ت	ا	ت	س	ۆ	ڕ	پ	1
ت	ا	م	ن	ی	ڕ	ب	ر	ە	د	ا	ڕ	2
ا	ا	ا	ا		خ	ی	ێ	ل	د	ی	ۆ	3
ی	ا	ی	د	ی	ێ	ز	د	ک	ە	ب	ت	4
ن	ا	ش	ت	ن	ن		ە		د	ۆ	ی	5
ل	ا	ب	س	ە	ە	ە		ر	ا	س	ن	6
ی	ا	ب	ی	ا	خ	ر	ە	ک	ی	ۆ		7
ف			ت	س	ا	س	ک	ە	ڵ	م	ی	8
ن	و	و	س	ت	ن	ک	ا	ر	ا		چ	9
س	ە	ر	ی	ە	و	ە	ن	ی	س	ا	ن	10
ا	د	ی			د	ر	و	د	و	ا	ا	11
ل	ڕ	ا	م	ە	د	ە	ر	ۆ	س	ا	ش	12

3	1	7	6	4	9	8	5	2
8	9	5	2	7	1	4	3	6
2	6	4	5	8	3	1	7	9
5	8	6	7	9	2	3	1	4
4	3	9	8	1	5	2	6	7
7	2	1	3	6	4	5	9	8
6	5	3	4	2	7	9	8	1
1	4	8	9	3	6	7	2	5
9	7	2	1	5	8	6	4	3

(کلۆرۆفۆرم) لە مەلەوانگەی داخراودا

د.سەردار نوری ئەحمەد
مامۆستا لە لقی کیمیای ژیانی
کۆلیژی پزیشکی / زانکۆی هەولێری پزیشکی

خۆ شووشتن پێش مەلەوانی لە مەلەوانگەی داخراو زۆر پێویستە بۆ تەندروستی کەسەکە، تیمێکی لێکۆلەرەوانی بەریتانی لە ئەنجامی پشکنینی مەلەوانگەی داخراو ، ئاوێتەی کلۆرۆفۆرمیان دۆزییەوە کە هۆکارێکە بۆ شێرپەنجە. جگە لەمە چەند ئاوێتەیەکیتری ژەهراوی کە ناسراون بە سیانە هالیدی میسانەکان بینران. پرسیار لێرەدا ئەوەیە: ئەم ماددانە بۆچی و چۆن دروست بوون؟. وە بۆچی ترسناکن؟ سیانە هالیدی میسانەکان دروست دەبن لە ئەنجامی کارلێکی نێوان کلۆری ناو ئاو کە بۆ مەبەستی پاک کردنەوەی ئاو تێکراوە، لەگەڵ ماددەی ئەندامی کە لە ڕووکەشە شانەی پێست هەڵدەوەرن ، کارلێکی نێوان کلۆر و ماددەی ئۆرگانی، پێ ی دەووترێت: بە کلۆر بوون.

سیانە کلۆری میسانەکان ماددەی بە هەڵم بوونن ، بۆیە لە نێو هەوادا پەرش و بڵاو دەبنەوە بۆیە کاریگەریان کەمە بەڵام لە نێو حەوزی داخراودا، هەوا پەنگ دەخواتەوە پەییتیان زیاد دەبێت تا دەگاتە ئاستی ترسناک ، چونکە هەلمژینی هەوای پیس بوو بە کلۆرۆفۆرم ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی کلۆرۆفۆرم لە خوێندا.

چەند هۆکارێک دەبنە هۆی ئەوەی زیاد بوونی بڕی کلۆرۆفۆرم، لەوانە گەرمی ئاوی حەوزەکە چونکە گەرمی هۆکارێکی گرنگە بۆ بەخێرایی بوونی کارلێک ، هەروەها زۆری مەلەوان و بچووکی حەوز.

تیمی لێکۆلەرەوانی بەریتانی بۆیان دەرکەوت: بڕی سیانە هالیدی میسانەکان لە هەندێ لەو حەوزانە گەیشتە (١٣٢ مایکرۆگرام / لیتر) کە زۆر بەرزە بە بەراورد لەگەل ئاوی خواردنەوە کە تەنها (٥ ,٣ مایکرۆگرام/لیتر)، ئەم تیمە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە بڕی سیانە کلۆری میسانەکان بە بڕی دە هێند بەرز بۆتەوە لە حەوزی مەلەوانگەی داخراو بە بەراوورد لەگەڵ ئاوی خواردنەوە. بێگوومان بەرز بوونەوەی سیانە کلۆری میسانەکان لە هەوا و خواردن و خواردنەوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی لە خوێندا ، لەویش بۆ خانەکان و تێکدانی ترشی ناوکی کە لێپرسراوی جیناتی بۆماوەییە، بەمەش خانەی شێرپەنجەیی دروست دەبێت.

بۆ زاڵ بوون لە سەر ئەم کێشەیە و کەم بوونی بڕی سیانە کلۆری میسانەکان گرنگە ڕەچاوی ئەم دوو خاڵەی خوارەوە بکرێت:

١ - گۆڕینی ئاوی حەوزی مەلەوانگەی داخراو بە ئاوی پاک و سازگار، ڕۆژانە بە لایەنی کەم سێ جار.

٢- خۆ شۆرینی مەلەوانەکان پێش چوونە ناو حەوزی مەلەوانگە.

سەرچاوە:

edition 2007، General, organic& biochemistry4, enniston, Topping, Caret



دووگیانی Pregnancy

• ئایا من دووگیانم؟ ئەو پرسیارە زۆر جار بە بیری ژنان دادێت، کاتێک: کە سووڕی مانگانەی تەواوە و ماوەی دوو حەفتە بەسەر کاتی سووڕی مانگانەی تێپەڕ بێت و نەکەوت بێتە ناو سووڕی مانگانەی، ئەمە مانای دووگیانی بوون دەگەیەنێت. ئەمەش مانای ئەوەیە شەش حەفتە بەسەر کاتی یەکەم ڕۆژی سووڕی مانگانەی پێشووی تێپەڕ بووە و نزیکەی چوار لە دوای کرداری جووت بوون لەگەل مێردەکەی هێلکەکەی لە منداڵدانی ژنەکە پیتراوە، ئەمە لە زۆربەی ئەو ژنانەی کە سووڕی مانگانەیان ڕێکە، نیشانەیەکی تەواوی دووگیانی بوونە. بەڵام ئەو ئافرەتانەی کە پێشتر سووڕی مانگانەیان تەواو نەبووە و نارێک بووە، ئەوا: هەمان نیشانە لەگەل بوونی نیشانەیتری، وەک:

١ — دڵ تێکهەڵاتن و هێڵنج هاتن و ڕشانەوە لە سەرەتای دووگیانی دەبێت، بەتایبەتی لە بەیانیان یان لە کاتی ڕۆیشتن یان لە کاتی لە خەو هەڵسان.



٢ — هەست کردن بە مێروولە کردن و خوورانی پێستی مەمک بەتایبەتی دەور و پشتی گۆی مەمک بەهۆی زۆر چوونی خوێن بۆ پێستی مەمک.

٣ — زۆر میز کردن.

ئەو نیشانانە زۆربەی کات لەوانەیە ڕاست بێت یان ڕاست نەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ژنێک هەستی بەو نیشانانە کرد، مانای ئەوە نییە کە دووگیانە بەڵکو دەبێت پشکنینی دووگیانی بۆ خۆی بکات بەڵام ئەگەر پشکنینی کرد، دەرچوو دووگیان نییە، ئەوا: ژنەکە دووگیان نییە، با نیشانەکانیشی هەبێت لەوانەیە ژنەکە زۆر حەزی لێ بێت دووگیان بێت یان لە دووگیانی بترسێت. دەبێت ئەوەش بزانین تاکە نیشانەی بوونی دووگیانی بەشێوەیەکی بەڵگە نەویست بریتیە لە بیستنی لێدانی دڵی کۆرپە لە ناو زگی دایکیدا، کە دەست بە لێدان دەکات لە نێوان (٧ — ٨) حەفتەی سەرەتایی دووگیانی. ئەوەش ڕوون بکرێتەوە، ژنێک لەوانەیە هەموو نیشانەکانی دووگیانی هەبێت بەڵام مەرج نییە دووگیان بێت یان لەوانەیە نیشانەیەکی کەمی هەبێت کەچی دووگیان بێت، بڕیاردان بۆ پزیشکی تایبەتمەند دەگەڕێتەوە. پشکنینەکان هەرچەند وورد و ڕاست بن بەڵام ناتوانن سەد لە سەد ئەگەری دووگیانی دەربخەن بەڵکو دەرئەنجامیان لە ژنێکەوە بۆ ژنێکیتر دەگۆڕێت.

• پشکنینەکانی دووگیانی چین؟ پشت بە چ دەبەستن؟

کاتێک هێلکەی ژنەکە بە تۆوی پیاوەکەی دەپیتێنرێت بە هێلکە پیتێنراوەکە دەووترێت زایگۆت و لەناو منداڵداندا دەچێنرێت، ئەو کات: هۆرمۆنێک دەردەدرێت کە یارمەتی خۆگرتنی هێلکە پیتێنراوەکە دەدات و یارمەتی گەشەسەندنی زایگۆتەکە دەدات. ئەو هۆرمۆنە کە بڕێکی لە ڕێگای میز دەکرێتە دەرەوە بەهۆی پشکنینی تایبەت کە بۆ دیاری کردنی دووگیانی بەکاردێت دەتوانرێت بزانرێت و دیاری بکرێت کە ژنەکە دووگیانە. بەمەش پشکنینی دووگیانی بەندە لەسەر جۆری پشکنینەکە کە بەکار هاتووە لەگەل چڕی هۆرمۆنەکان لە کاتی دووگیانی کە بە گوێرەی قۆناغی دووگیانییەکەی دەگۆڕێت، هەر لەبەر ئەوەیە کە پشکنینی دووگیانی جار جار تەواو دەرناچێت! چونکە لەوانەیە لە کاتێکی زووتر کرا بێت کە میزی ژنەکە بڕێکی تەواو لە هۆرمۆنەکەی تێدا نییە. پشکنینەکانی دووگیانی سێ جۆرن:

١ — پشکنینەکان کە لە ماڵەوە دەکرێن، بۆ زانینی دووگیانی: لە کاتی پشکنینی میز لە ماڵەوە بە بەکارهێنانی پشکنینی دووگیانی، ژنەکە دوای دوو حەفتە لە نەدیتنی سووڕی مانگانە مەزەندەی بوونی زگ لە خۆی دەکات و ئەو پشکنینە لە ماڵەوە بۆ خۆی دەکات.

٢ — پشکنینی میز بۆ دووگیانی لە تاقیگە: دەتوانرێت لە



ماوەیەکی زووتر بوونی دووگیانی بزانرێت ووردی پشکنینەکە دەگات بە سەد لە سەد. پشکنینی دووگیانی لە میز هەرزانترە لە پشکنینی دووگیانی لە ناو خوێن بەڵام دەرئەنجامی پشکنینی دووگیانی لە خوێن ڕاستترە.

٣ – پشکنینی خوێن لە تاقیگە: پشکنینی دووگیانی لە ناو خوێن دەرئەنجامی تەواوتر و سەد لە سەد دەدات و زووتر دەست نیشانی دەکات. واتە: لە یەکەم حەفتە دیار دەدات. دەبێت ئەو ڕاستییە لەبەر چاو بگرین: پشکنینەکان هەر دەرئەنجامێک بدەن، پێویست دەکات کە پزیشکێکی تایبەتمەند ژنەکە ببینێت، چونکە ئاساییە پشکنینەکان دەرئەنجامی هەڵە بدەن. هەر لەبەر ئەوە دوای یەک حەفتە دەبێت پشکنینەکان دووبارە بکرێتەوە. ئەگەر هەر دەرکەوت پشکنینەکە دەرنەچوو و نێگەتیڤ بوو و ژنەکە سووڕی مانگانەی نەدەدیت، پێویست دەکات ژنەکە خۆی بە پزیشکی تایبەتمەندی ئافرەتان نیشان بدات چونکە لەوانەیە دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان هەبێت.

※ کەی دووگیانی ڕوودەدات؟ زۆر جار ئەوە بە بیری ژنان دادێت: چ کاتێک باشە!! بۆ ئەوەی ژن و مێرد بچن بۆ لای یەک، بۆ ئەوەی ژنەکە دووگیان بێت بەتایبەتی ئەگەر ئەوە بزانین کە هێلکەی ژنەکە زۆرترین ماوە بەشێوەی زیندوو بمێنێتەوە بریتیە لە (٣٦ سەعات) هەر لەبەر ئەوە هێلکە پیتاندن و منداڵ بوون لەوانەیە لە ماوەی یەک بۆ دوو ڕۆژ ڕوویدات لە هەر سووڕێکی مانگانە، واتە: ئەگەر ژنەکە سووڕی مانگانەی ڕێک بوو لەوانەیە ڕۆژی چواردەی ناوەندی سووڕەکە ڕوویدات بەڵام ئەگەر ژنەکە سووڕی مانگانەی ڕێک نەبوو دەبێت ڕاوێژی پزیشکی ئافرەتان بکات بۆ دۆزینەوەی ئەو ڕۆژانەی کە ئەگەری پیتاندنی هێلکەکەی تێدا زۆرە.

※ چۆن هێلکە پیتاندن و دووگیانی ڕوودەدات؟

کاتێک هێلکە کە لە هێلکەدانی ژنەکەوە دێت لەگەل تۆوی پیاوەکە یەکدەگرن و هێلکەی پیتراو (زایگۆت) پێکدێنن. زۆر جار لە کاتی هێلکەدانان ژنەکە یەک هێلکە یان جار جار دوو هێلکە لە هەر سووڕێکی مانگانە لە تەمەنی زگ و زا (نێوانە تەمەنە ١٣ – ٤٨ساڵ) هێلکەکە لە هێلکەدان دەردێت و دەچێتە بۆڕی هێلکەدان (ئەو بۆڕییەی هێلکەدان بە منداڵدانەوە دەبەستێتەوە) بەرەو منداڵدان دەڕوات. تۆوی پیاوەکە لە ناو زێی ژنەکە بەرەو منداڵدان ڕێ دەکات، لە منداڵدان بۆ بۆڕی هێلکەدان هەتا دەگاتە هێلکەکە لە لای بنەبانێی بۆڕی هێلکەدان. تۆوی پیاوەکە دەورەی هێلکەکە دەدەن و تەنیا یەک لە تۆوەکان هەلی پیتاندنی هێلکەی هەیە و دەچێتە ناو هێلکەکە و زایگۆت (کۆرپە) پێکدێنن، ئەو کرداری پیتاندنە چەند خولەکێک دەخایەنێت. تۆوی پیاو لە (٢٤ سەعات) زیاتر ناژیێت، کەچی هێلکەی ژنەکە بە زیندوویی دەمێنێتەوە بۆ ماوەی (٣٦ سەعات). هەر لەبەر ئەوە تۆو و هێلکە لەو ماوەیە دەبێت بگەن بە یەک بۆ ئەوەی پیتاندنی هێلکە ڕوویدات ، کە لە یەک ڕۆژ زیاتر نییە!! بەناو بۆڕی هێلکەدان، هێلکە پیتێندراوەکە بەهۆی جوولەی ماسولکەکانی بۆڕی هێلکەدان و ئەو زیادیانەی کە لە شێوەی قامچی لەناو بۆڕی هێلکەدان هەیە پاڵی پێوە دەنرێت بەرەو منداڵدان و لەگەل ڕۆیشتنی بەرەو منداڵدان هێلکە پیتێنراوەکە دەست بە زۆربوون و کەمە دابەشبوون دەکات و دەبێت بە دوو خانە و چوار خانە و هەشت خانە...هتد. هەر لە ڕێگایە بەرەو منداڵدان کە دوای (٣ – ٥ ڕۆژ) دەگاتە منداڵدان. کە گەیشت بە منداڵدان لەوێ جێگیر دەبێت و کۆرپە دەست بە گەشە کردن دەکات.





وەرزشی ئافرەتان

لەم سالانەی دواییدا ژمارەیەکی زۆر لە وەرزشەکان کە لە سەرەتادا بە وەرزشی پیاوان ناسرا بوون، ئافرەتان هاتوونەتە ناو ئەو جۆرە یارییانە و ئەو جۆرە وەرزشانە دەکەن، تەنانەت هەندێک لەو جۆرە یارییانەی پاڵەوانێتی نێو دەوڵەتی و ناوچەیی و نیشتیمانی بۆ ساز دەکرێت. ئەمەش وای کرد کە پزیشکان گرنگی بە تەندروستی یاریزانی مێینە بدات و لێکۆلینەوە تەواوی لەسەر کاردانەوەی لە سەر جەستە و گیانی یاریزانەکە بکە، هەر بۆیە دەورە و تیپی وەرزشی ئافرەتان وەکو دەورەیەکی وەرزشی گرنگ سەیر دەکرێت. پزیشکی تیپی وەرزشی دەبێت زانیاری لەسەر یاریزانی ئافرەتیش هەبێت چونکە هەموو کەسێک ئەگەر جار جاریش بێت، ئەوەی بە بیر دادێت: ئایا کچ وەکو کوڕ توانای بە جێگەیاندنی چالاکییە وەرزشییە توندەکانی هەیە؟ بێگوومان ئافرەت لە ڕووی فەسلەجی و بایۆلۆجی و پێکهاتەی جەستەی جیاوازی تەواوی لەگەڵ پیاو هەیە، هەروەها لە ڕووی جەستەیی و توانای ڕاپەڕاندنی ئەو یارییانەی کە پێویستی بە ماندوو بوون و توانای جەستەیی هەیە کچان قەت وەکو کوڕان نابن، ئەمەش: چ بەهۆی قەبارەی جەستە و پێکهاتەی جەستە یان توانای جەستەی کچەکەوە هەیە. ئێستا مەزەندە دەکرێت ئەو لێک نەچوونە لە کردنی یارییەکان و ماندوو بوون لە نێوان کوڕ و کچ هۆکاری کەمی تەوژمی خوێنی پاڵ پێوەنراو بێت لە دڵەوە بۆ لەش کە لە کچان کەمترە وەک لە کوڕان، هۆی ئەو کەمییەش لە ڕەگەزی مێ تا ئێستا بە شێوەیەکی تەواو نەزانراوە. خۆ ئەگەر سەیری کوڕان بکەین، واتە: ڕەگەزی نێر، هەر کە کەوتنە ناو تەمەنی باڵق بوون ئەوا توانای جەستەییان وورده وورده ڕوو لە زیاد بوون دەکات و دەتوانن کار و وەرزشی زەحمەت و گران بکەن. کوڕان هەر خۆیان ناسی، ئەو وەرزشانەی کە پێویستیان بە توانای جەستەیی زۆر و ماندوو بوون هەیە بکەن چونکە لەگەڵ تێپەڕ بوونی تەمەن توانایان لە خۆوە وورده وورده زیاد دەکەن بەڵام کچان (ڕەگەزی مێ) ئەو توانایەیان هەر وەک خۆی دەمێنێتەوە و زیاد ناکات. ئەم زیاد بوونی توانایایە لە نێر هۆکارەکەی بەهۆی زیاد بوونی زیندەچالاکییەکان و ووزە دەرپەڕاندن و باش بوونی تواناکانی دەبێت. هەروەها لە کچان لەگەڵ خۆ ناسین ڕێژەی چەوری لەشیان زیاد دەکات، کە وا دەکات کچەکە توانای بەجێگەیاندنی وەرزشە گرانەکان کەم بێت و توانای کەم بێتەوە.



* ئایا وەرزشی زۆر کاردەکاتە سەر گەورە بوون و باڵق بوونی کچان؟

نەخێر. هیچ دیراسەیەک نییە کە ڕوونی بکاتەوە کە زۆر ماندوو بوون بە وەرزش کردن کاردانەوەی خراپی لەسەر خۆناسین و گەورە بوونی وەرزشەوان هەبێت. بەڵام کەمی خۆراک و خراپی خۆراک ڕۆڵ دەگێڕن لە درەنگ دیتنی بێنوێژی بۆیە کچ لە تەمەنی هەرزە کاری دەبێت زۆر گرنگی بە خۆراکی بدرێت بۆ ئەوەی هانی تەواو باڵق بوون و گەورە بوونی تەواوی بدات. زۆر وەرزش کردن و ڕاهێنان کاردانەوەی لەسەر قۆناغەکانی سووڕی بێنوێژی (مانگانە) دەبێت. هۆڕمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) و هۆڕمۆنی پرۆجیسترۆن چەندەها کاردانەوەیان لەسەر جەستە هەیە کە کاردەکەنە سەر توانای جەستەی یاریزانەکە، هەروەها هەندێک نەخۆشی ئەگەر یاریزانەکە هەی بێت، وەکو: نەخۆشی ڕەبۆ و لاسەر ئێشە (شەقیقە)!! چەند ئەو هۆڕمۆنانە کاردەکەنە سەر توانای جەستەیی تەواو نەزانراوە بەڵام کاردانەوەشیان لە کچێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. ئەوەش بزانین: وەرزش کردن کار لەسەر ئاستی هۆڕمۆنەکان لە ئافرەت ناکات بەڵام وەرزش و ڕاهێنانی زۆر کە زۆربەی وەرزشەوانان دەیکەن هۆکار دەبن لە تێکچوونی سووڕی هۆڕمۆنەکان لە ئافرەتان. ئەگەر ئەو تێکچوونە درێژەی کێشا لەوانەیە کار بکاتە سەر کرداری هێلکە دانان و لە کاتی بێنوێژی هێلکە دانەبەزێت بەمەش ئەگەری منداڵ بوونی کەم دەبێتەوە یان سووڕی زەردە تەنی (Luteal Phase) نارێکی دەکەوێتێ و بەمەش دەبێتە هۆی کەم





بینینی سووڕی مانگانە (واتە: ساڵانە کەمتر لە نۆ جار یاریزانەکە سووڕی مانگانە دەبینێت) یان سووڕی مانگانەی هەر نابینێت. نەدیتنی سووڕی مانگانە هۆکار دەبێت لە شکانی ئێسقان بەهۆی زەبری دەرەکی و شاش بوونی ئێسقانەکان یان زوو دەست پێکردنی شاش بوونی ئێسقانەکان. ئەگەر یاریزانێکی مێینە سووڕی مانگانەی نەدەدیت ئامۆژگاری دەکرێت یان خۆراکی بەسوود زۆر بخوات یان ڕاهێنان و وەرزش کەم بکاتەوە بە ڕێژەی (٥ – ١٠ ٪) کەمتر لە پێشووی. ئەوانەی قەڵەون و ڕێژەی چەورییان زۆرە توانایان وەکو ئەوانە نییە کە شەمسین و باریکن بەڵام نابێت ئەو یاریزانە ئافرەتەی کە کێشی لەشی زیادە و چەوری زۆرە بە شێوەی خۆکوژی کێشی لەشی دابەزێنێت چونکە لەوانەیە تووشی نادروستی لە خۆراک خواردن بێت، بەمەش توانای لە ڕاپەڕاندنی وەرزشەکان کەم دەبێتەوە. هەر لەبەر ئەوە دەبێت یاریزانەکە هەموو هەوڵ و کۆششی هاوسەنگی لە نێوان وەرگرتنی خۆراک و حەزی لە دابەزینی چەوری و کێشی لەشی بکات و بەتام وەزنی خۆی دابەزێنێت، بەمەش زۆر باشتر یارییەکەی پێدەکرێت. واتا یاریزانەکە دەبێت وەک مرۆڤێک سەیر بکرێت نەک لایەنێکی دیاری کراوی ژیانی یاریزانەکە. لێرەدا پێویستە باسی ئەوە بکرێت کە خۆراکی یاریزان گرنگی بە هاوسەنگی و هەمە جۆر پێکهاتەکانی خۆراک بخوات، بەجۆرێک:

١- بڕی تەواو لە ووزەی پێویست وەربگیرێت: پێویستی ڕۆژانەی یاریزانی مێینە لە ووزە (١٧٦٠ – ٢٦٤٠ + ١٠٠٠ – ١٥٠٠ کیلۆ کالۆری) بۆ دەرپەڕاندنی ووزە. ئەگەر یاریزانەکە بڕی ووزەی (١٥٠٠ کیلۆ کالۆری) کەمتر وەربگرێت ئەوا ئەگەری تووش بوونی بە نەدیتنی سووڕی مانگانە و تووش بوونی بە بەد خۆراکی زۆر دەبێت.

٢ – کالسیۆم: ڕۆژانە بە ... لایەنی کەم (١٠٠٠ملیگرام)، ... وە ئەگەر سووڕی مانگانەی ... نەدەدیت ئەوا (١٥٠٠ ملیگرام) ... ی پێویستە.

٣ – ئاسن: ڕۆژانە (١٥ ملیگرام).

٤ – پرۆتین: ڕۆژانە یاریزان پێویستی بە (١,٢ – ١,٤ گرام/ کگم) بە... بەراورد لەگەل کەسی ئاسایی کە پێویستی بە (٠,٨ گم/کگم) لە ... پرۆتین هەیە.

ئەگەر یاریزانی مێینە بەو شێوەیە خۆراکی وەرگرت و گوێڕایەڵی پزیشکی تیپی وەرزشی بوو، ئەوا وەکو ڕەگەزی نێر توانای بەشداری کردنی لە زۆربەی یارییەکان هەیە. ئەمانە هەموو هۆکار بوون کە یاسای ژمارە نۆ لە ساڵی (١٩٧٢ز) بێتە ئاراوە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە دەڵێت پیاو و ئافرەت یەکسانن و هەمان مافیان هەیە لە بەژداری کردن لە یارییەکان و وەرگرتنیان لە کۆلیژ و خوێندنگا وەرزشییەکان. ئەم یاسایە هاندەر بوو کە ژمارەی بەرچاو لە ئافرەتان بێنە ناو وەرزش چ لە شێوەی یاریزان یان ڕاهێنەر یان ناوبژیوان و لە هەموو یارییەکان ببینرێن.

کلۆربوونی ددان

کلۆر بوونی ددان بریتیە لە هەوکردنێکی میکرۆبی، کە تووشی بەشە ڕەقەکە ددان دێت، کە دەبێتە هۆی شیبوونەوە و لەناو چوونی ئەو بەشە ڕەقەی ددان. کلۆر بوون دووەم هۆکاری لەناو چوونی ددانە و لە سەرانسەری جیهاندا دەبینرێت، لە هەموو تەمەنێک و هەموو ڕەگەزێک و جێگایەکی ئەو جیهانە دەبینرێت. کلۆر بوونی ددان بە نەخۆشی وولاتە پێشکەوتووەکان دادەنرێت، کە پەیوەندی بە شێوازی ژیانی هاوولاتیانەوە هەیە لەگەل هۆکاری بۆماوەیی. لە سەرتادا هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، کاتێک بەدوودا دەچێت ژانێکی زۆر تیژ و گران دروست دەکات، کە کات و دارایی مرۆڤ بە هۆیەوە بە فیرۆ دەچێت. نەخۆشی کلۆر بوونی ددان لە (٥٠ – ٦٠٪) جارەکان دەتوانرێت بەری لێ بگیرێت.

- هۆکاری کلۆر بوونی ددان: بوونی سێ فاکتەری سەرەکی و



هەماهەنگیان پێویستە بۆ دروست بوونی کلۆر بوونی ددان، ئەوانیش:

١- هۆکارە ڕاستەوخۆکان (Direct Causes): بوونی سێ فاکتەری سەرەکی و هەماهەنگیان پێویستە بۆ دروست بوونی کلۆ، بوونی ددان.

ئەوانیش بوونی خانەخوێیەکی (ددان و لیک) لەبار لەگەل بوونی میکرۆبی دروست کەری کلۆر بوون و لەگەل پاشماوەی خۆراک کە بۆ ماوەی زۆر لە کەلێنی ددانەکان مابێتەوە، هۆکارەکانیش ئەمانەن:

ا. هۆکاری خانەخوێ (ددان و لیک):

١ – ددان:

ا. پێکهاتەی ددان: وەک نەبوونی یان کەم بوونی فلۆرین، زینک، ئاسن و مس لە پێکهاتەی عاجی ددان ئەگەری کلۆر بوون زیاد دەکات.

ب. شێوەی ددان: ئەو ددانەی قوڵن یان کوون و درزی بچووک و تەسکیان لە نێوان هەیە یان پدو لە نێوان ددانەکان ئەگەری ڕاوەستانی پاشماوەی خۆراکی هەیە و بەکتریای لێ هەبێت دەبنە هۆی کلۆر بوونی ددان.

ج. شوێنی ددان: شوێنی نێوان ددانەکان زۆرتر لە شوێنەکانیتر تووشی کلۆر بوون دێت. هەروەها نارێکی لە ڕیز بوونی ددانەکان و شاش و واش بوونیان و خوار و خێچیان ئەگەری کلۆر بوون زیاد دەکات.

٢ – لیک: لیک یارمەتی خاوێن کردنەوەی ددانەکان دەدات. ڕۆژانە (٧٠٠ – ٨٠٠ مل) لە لیک دەڕژێنرێت، هەر چەند لیک چڕ بێت کلۆر بوون ئاسانتر دەبێت. خواردنی خۆراکی ڕیشاڵی و چاک جووینی هانی زۆر بوونی لیک دەدات و کرداری هەرس کردن ئاسان دەکات و ددانەکان خاوێن دەکاتەوە. بڕ و پێکهاتە و ترشێتی و چڕی و هاوسەنگی لیک هەموو دەوریان دەبێت لە کلۆر بوونی ددانەکان، بەم شێوەیە:

ا. بڕی لیک: کەم بوونی لیک هەروەک لەوانەی کە بەردەوام ناو دەمیان ووشکە (xerostomia) یان نەخۆشی لیکە ڕژێنەکانیان هەیە، ئەگەری ددان کلۆر بوون زیاد دەکات.

ب. پێکهاتەی لیک: توخمە نا ئەندامییەکانی، وەکو: فلۆراید، کلۆراید، سۆدیۆم، مەگنیسیۆم، پۆتاسیۆم، ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر دەگەل



کلۆر بوونی ددان پێچەوانە دەبن. توخمە ئەندامییەکانی، وەکو: ئەمۆنیا ئەگەری دروست بوونی قەتماغە کەم دەکاتەوە و ترشێتی هاوسەنگ دەکات.

ج. ڕادەی ترشێتی لیک (PH): پلەی هاوسەنگی یان تفتی (PH) هاوسەنگی لەگەل ئەو ترشەی کە بەهۆی میکرۆبەوە کە لە خۆراک دروست دەبێت دەکات. بەمەش ددان کلۆر بوون کەم دەکاتەوە.

د. هۆکاری میکرۆبی: لیک ئەنزیمی تێدایە، وەک: لاکتۆ پیرۆکسیدێز و لایپۆزایم، لاکتۆفیرین و ئیمنۆگلۆبین (A) کە دروست بوونی قەتماغە لەسەر ددانەکان کەم دەکاتەوە.

ب. قرێژی سەر ددانەکان:

چینێکی تەنکی لینجە بەهۆی میکرۆبەوە لەسەر ڕووی ددانەکان دروست دەبێت. ئەو میکرۆبانەی لەناو ئەو قرێژانەی سەر ددان هەنە، نیشاستە و کاربۆهیدراتی ناو خـۆراک بۆگەن دەکەن بەتایبەتی شەکرە دووانییەکان و ترشەکان دروست دەکەن کە دەبێتە هۆی شیبوونەوەی پێکهاتە نائەندامییەکانی ددان و هاندانی ئەنزیمەکان بۆ تێکدانی پێکهاتە ئەندامییەکانی ددان. ئەو قرێژە و قەتماغەی سەر ددان ترشێتی لە دەوری ددان خڕ دەکاتەوە و ناهێڵێت لیکی بگاتێ بۆ ئەوەی ڕایماڵێ و خاوێنی بکاتەوە.

ج. خۆراک: خۆراکی پڕ لە نیشاستە بەتایبەتی کاربۆهیدراتی ئاڵۆز لەوانیش شەکری دووانەی، وەک: سوکەرۆز هۆکارێکی ڕاستەوخۆی کلۆر بوونی ددانەکانە. زۆر بەکارهێنانی و شێوەی فیزیاوی و چەند لەناو دەم خاوێن دەکرێتەوە و چەند جارەی بەکارهێنانی هـۆکـاری گـرنـگـن بـۆ تـووش بـوون بـە کلۆر بوونی ددانەکان. ڤیتامینەکانی (A, D, K, B) و کالسیۆم و فۆسفۆر و فلۆرین و ترشە ئەمینیەکان، وەکو: لایسیت و چەورییەکانی کاردانەوەی ڕاستەو خۆیان هەیە لە کەم کردنەوەی ئەگەری کلۆر بوونی ددانەکان.

٢ – هۆکارە نا ڕاستەوخۆکان (Indirect Causes):

ا. لە دەستدان و دەرهێنانی ددان هۆکار دەبـێـت بـۆ چـۆڵ بـوونـی شـوێـنـەکـەی و خڕبوونەوەی خۆراک لە کەلێنی نێوان ددانەکان، دواتر کلۆر بوونی ددان.

ب. نارێکی و خراپی و لاترقەوچی ددانەکان، کە ناهێڵێت ددان زۆر بە جوانی خاوێن ببێتەوە. لە ئەنجامدا ددان تووشی کلۆر بوون دێت.

ج. برین و درز و قلیش لە پدوەکان کە کار لەسەر ملی ددان دەکات و تووشی کلۆر بوونی دەکات.

د. ماددەی سلینیۆم لە خاک ئەگەری ددان کلۆر بوون زیاد دەکات بەڵام مۆلیدینیۆم و ڤانادیۆم ئەگەری ددان کلۆر بوون کەم دەکاتەوە.

ە. پلەی گەرمی بەرز ئەگەری ددان کلۆر بوون کەم دەکاتەوە. ئاو سەر ڕووی ددانەکان خاوێن دەکاتەوە، هەر بۆیە زۆر ئاو خواردنەوە کردارێکی خۆش ویستراوە. هەروەها بوونی فلۆراید لە ئاو بە گوێرەی پێویست ئەگەری ددان کلۆر بوون کەم دەکاتەوە.

٣ – هۆکارە دوورەکان (Distant Causes):

ا. هەژاری و کەم دەرامەتی ئەگەری ددان کلۆر بوون زیاد دەکات.

ب. کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و گۆڕانی ناندینی کوردی و بوون بە شارستان ئەگەری ددان کلۆر بوون زیاد دەکات.

ج. ددان کلۆر بوون بەشێوەی بەرچاو لە منداڵان و مێرد منداڵان زۆرە. لە گەوران دوای تەمەنی (٦٠ ساڵی) ڕوو لە زیاد بوون دەکات.

د. ئافرەت زیاتر لە پیاوان تووشی ددان کلۆر بوون دێت.

ە. ئەوانەی خۆراکیان ڕووەکییە کەمتر تووشی ددان کلۆر بوون دێن.



و. هۆشیاری دروستی و بوونی خزمەتگوزاری تەندروستی ئەگەری ددان کلۆر بوون کەم دەکاتەوە.

ز. گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددان، وا دەکات: مرۆڤ تەندروستی ناو دەم و ددانەکانی پشت گوێ بخات، لە ئەنجامدا ددان تووشی کلۆر بوون دێت.

شێت ... شێتکەر

هەرجارەوباسێک



ئاگاداری لە نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاریەوە، بەشی دەروونی، هۆبە درێژخایەنەکان: ئاگاداری گشت هاووڵاتییە بەڕێزەکانی شارەکەمان دەکەینەوە، کەوا: ئەمڕۆ بەیانی یەکێ لە نەخۆشەکانمان ڕای کردووە و هاتۆتە سەر شەقامی شەست مەتری و بۆی دەرچووە!!. جا هەر کەسێ شتێکی لە بارەوە دەزانێ با پەیوەندی بەو ژمارە مۆبایلەوە بکات... ئیترسوپاس. ئەم مانشێتە ڕووپەڕی یەکەمی هەموو ڕۆژنامەکانی ئەمڕۆی تەنیووەتەوە، هەرچی ڕاگەیاندنی بیسراو و بینراو، دەنگی و ڕەنگیەکان، سایتەکانی ئەنتەرنێت هەیە بڵاوبۆتەوە. سەیرە دەبێ ئەم شێتە کێ بێ؟؟؟ و ئێستا لە کوێ بێ؟؟؟... با لە بازاڕ فرێک لێ بدەین، بەڵکە ئێە خوایە، توانیمان وەیدۆزیین. یەکسەر مۆبایلمان لایە و ژمارەکە لێ بدەو هەواڵ بدەین!! ئا... ئا... سەیرکە ئەو شینە زەلامە گەورە و گرانە هیچ ناتەواوییەکی نییە، هەر لە خۆیەوە لە ناوەڕاستی شەقام هەڵ دەپەڕێ و دڵی خۆشە، بەخوا سەیرە ئەوە هەوە خۆیەتی؟ ئەرێ واللە دۆزیمەوە!! نا... نا... نا وە الله هەو نەبوو، ئەوە شێتکەر گرتوویەتی دوایی چاک بوویەوە...کەسێکی بەڕێزی خاوەن کەسایەتی ڕێک و پێکە و هیچ لێکترازانی کەسێتی (انفێام شخێی- شیزۆفرینیا) نییە. سەیر سەیر سەیری ئەو شوفێرە کە، کوڕە هێواش کوڕە هێواش بە نوێژی نیوەڕۆ چاوی کراوەتەوە، کەچی هیچ نابینێ؟! مێشکی لای هاژۆتنەکەی نییە! ئەوە چی دەکات؟ کوڕە بووەستە ئەە... واللە ڕمب لەو ئۆتۆمبێلە وەستاوەیدا، بە سەر شۆستە کەوت خۆی کرد بەو دوکانەوە!؟ یاالله توخوا ببورە، واللە ئاگام لەخۆم نەبوو! ئێستا چاک بووەوە، ئەویش لە ژێر کاریگەری شێتکەرەکە بوو. بەڵام دوایی چی؟؟! ئەو هەموو زیانە ئابووریەی کرد ماشێنەکەی خۆی وێران کرد سەرباری هی خەڵکی... سەیرە سەیرە ئەو ئافرەتە!! ئا بزانە خۆ تەواوە؟ وەڵاهی هیچ ئاگای لە خۆی نییە!؟ یەکسەر خۆی دایە دەم شەقام ئەی... ئەی... کچێ دایکی من ئاگات لە خۆت بێ خەریکە ئۆتۆمبێل ملت لێ نێ... کچێ... کچێ... دەیەوێت خۆی بکوژێت؟! خۆی بە سەر ئەو شوفێرە بەستە زمانەش ساغ بکاتەوە، ئۆە... کچێ ... دایکی من هێواش... دید... دید... ئۆە... زۆر ببورە، برام ئاگام لە خۆم نەبوو!!. سەیری ئەو هەرزەکارە بەڕێزەکە... بە خوا جوانە... سەیری سەیری بە بێ ئاو کەوتۆتە مەلە!! بزانە چی دەڵێ: وەی گیان، چۆنی گیانەکەم... ئەحواڵت، هەی بە قوربانت بم... تۆ خوێنی دڵمی... ئاوی چاوم.... بۆمن خوێی، نانی ... کوڕە ئەوە لەگەڵ کێیەتی؟! بەخوا سەیرە، خۆ کەسی لەگەڵ نییە ئەی کوا قلەکەی خۆشەویستی چی و شتی چی؟؟ ئەوە لەگەڵ دارەکەی تەنیشتیەتی ئاوا پاڵی پێی داوە، ئێ خۆ بەس ئەوەی لەلایە... نا... نا دەردی شێتکەرەکە گرتوویەتی. وەرە با بسوڕێینەوە گەڕەکی شێخ احمد، ئا بزانە ئەو قەرەباڵغیە چییە؟ ئۆ گریانە، فیغانە، لە گۆڕستانن، مردوێکیان لایە دەینێژن، بزانە! ئەو کاکە چییەتی خۆ تەواوە، لە سەر خۆیەتی، کەسێکی کۆمەڵایەتی کارایە پێویستە لە کاتی تەنگانەی خزمانی ئامادە بێ، بەڵام بە خوا ئێستا تەواو نییە، لە سەر گۆڕ وەستاوە و پڕ بە دەم هەڵایەتی قا... قا...ی پێکەنینیەتی؟!! ئێ ... چۆنی؟ باشی؟ بە خوا دەمێکە دەنگت نییە؟ ها....ها...ها...چی من دەنگم نیە؟! کاکە پارەکەت دەدەمەوە تۆ دەسپێشخەر بە... ها... ها... ها... ئەوە لەگەڵ کێیەتی، بزانە ئافرەت ڕۆ ڕۆ یانە کاکیشم دڵی خۆشە!! ئێ ئێ شێتکەرەکەیە. وەستا گیان ماندوو نەبی؟ ئاگاداری خۆت بە، بەرنەبیەوە. ئاوا جوان لە سەر دیوار دانیشتووی، کاسبی شوورەیی نیە جوانی مرۆڤە. کوڕە واللە و باللە دەتکوژم هەی... و... باب... بەخوا دەتکوژم... تورەم... تورەترم مەکە... بێم لێتدەدەم. هەی... هەی... کوڕە ئەوە لەگەڵ کێیەتی خۆ بەس بلۆک و چیمەنتۆی لە لایە سەیرە گەرمایەتی ماندووە، ئاوا گەرم بووە، ئەو هەموو جنێوە؟!... ئاخ... ئەویش شێتکەرەکەیەتی. مامۆستا گیان، چۆنی؟ ئەزیەت نەبی ئەو مامەڵەیەم گوتیان بۆ لای تۆیە؟ ئێ سەرچاوم باشی؟ خۆش بی، سوپاست دەکەم. زۆر سوپاس مامۆستا قسەت زۆر خۆشە تەنها یەک سەڵاوم کرد ئەوەندەت وەڵام داوە!؟ تەواوم کردووە لە خزمەتدام کەی هاتی بیبەوە. چیت تەواو کردوە برام خۆ هێشتا مامەڵەکەم نەداویەتێ؟؟ ڕاوەستە... جارێ لە دەرێ چاوەڕێکە... بەخێربێی! هەر کاتێ هاتی... منداڵانیش بێنە. کوڕە منالی بۆچییە برام؟ واتا دەبێ ئێستا بڕۆم منالەکانیش بێنم بە خوا ماڵم زۆر دوورە. ئا.... ئا... خوات لەگەڵ، ببوورە لەگەلڕ تۆم نە بوو، بێنە مامەڵەکەت. جا ئەو هەمووانە؟! کامیان بەرینە نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، هەموویان جێیان نابێتەوە؟! دە نەخۆشخانەیتری ئاواش دروست بکرێ!! ئێ بەڵام خۆ ئەوانە چاک دەبنەوە، هەرخوێیکە دەیان گرێت و بەریان دەدات. سەیرە کێ دەزانێ ئەوە چییە؟ هەر کەسە و بە ڕەی خۆی دەپێوێ بە هزری خۆی بڕیار دەدات. ئەوە جنۆکەیە دەچێتە ناخیانەوە، دوایی دەردەچێ. گۆڕانێکی کیمیایە لە ناو مێشکیان ڕوو دەدات. وەرگرەکانی مێشکیان هەستیار دەبن بۆ پاڵنەری دەماری. شەکری خوێنیان دا دەبەزێ. بەخوا نەتانزانی هیچیان نییە، ئەوە شێتکەری سەدەی بیست و یەکەمە ئەمە داهێنراوێکی نوێیە دیاری کۆمپانیای گەیاندنە، بەناو خەڵکدا بڵاوبۆتەوە، خەڵکیش ئاوا خۆیان پێ سەر شێت دەکەن؟!!. بە خوا سەیرە ئێ، خۆ ئەوە هیچ مۆبایلی بە بن گوێی وە نیە؟ نا بەڵام لە باخەڵیەتی، بە گوێگرە (سماعە) قسە دەکات. ئەمەیان ئەویشی لە گوێ نییە؟ ئەمەیان بە بلوو توز (blue tooth) قسەی دەکرد. سەیرە... ئای مۆبایل...

د.هەڵگورد فتح الله احمد
پسپۆڕی هەناو/ بۆرد